

Saibling mit Gemüse-Kräuter-Riebele



Zutaten:

- 4 Saiblingfilets, entgrätet
- etwas Öl zum Braten
- etwas Rosmarin und Thymian
- Knoblauch mit Schale
- 200 g Riebele
- 1 Zwiebel
- 1 ml Knoblauchzehe
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 200 g Gemüse der Saison (z.B. Sellerie, Kürbis, Karotten)
- 2 EL Petersilie
- Abrieb von ¼ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterwürfel



Zubereitung

Die Riebele in reichlich gesalzenem Wasser leicht bissfest kochen (ca. 8-10 Minuten). Dann abgießen und kurz kalt abschrecken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, eventuell schälen und sehr fein würfeln. Alles zusammen in einem Topf glasig andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und reduzieren lassen bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Die Riebele in den Topf zum Gemüse geben. Alles mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren noch etwas Kräuteröl und Zitronenabrieb zugeben und nochmals abschmecken.

Den Fisch auf der leicht gesalzenen Hautseite ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl braten (dabei Thymianzweig, Rosmarin, Butter und Knoblauch in das Öl geben). Anschließend wenden und die Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen. Im auf 80°C vorgeheizten Ofen ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Vor dem Servieren pfeffern.