FISCHKOCH Studio

Auf der Haut gebratenes Seesaiblingfilet

auf weißem Bohnenpüree mit Raucharoma und Wildkräutersalat

Zutaten für 4 Personen

- 4 Seesaiblingfilets à 250g (Arctic Char) mit Haut
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- Fett zum Anbraten
- Rauchsalz
- etwas Gemüsebrühe
- Zitronenpfeffer, Meersalz
- 2 Packungen Wildkräutersalat
- 50 ml Granatapfelessig
- 50 ml Olivenöl
- 30g Honig

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen aus der Dose in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen.

   Die Zwiebel putzen, in feine Würfel schneiden und anschließend in heißem Fett anschwitzen. Die weißen Bohnen hinzugeben, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

   Danach die Flüssigkeit in einem Gefäß auffangen. Die Bohnen im Mixer pürieren und die aufgefangenen Kochflüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben.
   Das Püree mit Rauchsalz und Zitronenpfeffer abschmecken.

2. Den Wildkräutersalat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern.

   Granatapfelessig, Olivenöl und Honig mit etwas Salz und Zitronenpfeffer verrühren. Den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen, damit er knackig auf den Tisch kommt.

3. Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen. Um die Gräten zu finden, vorsichtig mit dem Finger über jedes einzelne Filet streichen und dann mit einer Grätenzange oder einer Pinzette ziehen. Nun werden die grätenfreien Filets portioniert und mit Salz und Zitronenpfeffer gewürzt.

   Fett in der Pfanne erhitzen und die Filets nur kurz mit der Fleischseite in die heiße Pfanne geben. Anschließend auf die Hautseite drehen und bei mittlerer Hitze braten.

4. Den gebratenen Fisch zunächst auf ein Küchenpapier legen, damit das Bratfett nicht mit auf den Teller kommt.
   Fisch, Bohnenpüree und Salat anrichten und servieren.

Guten Appetit!