

Mit Herz am Herd | Ballweiler Saibling mit Karotten-Ingwer-Püree und Erbsen-Pfifferling-Salat

Zutaten:

- 800 g Saiblings-Filet
- 5 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Stück Zitrone

Zubereitung:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Saibling salzen und in der Pfanne auf der Hautseite 2 Minuten anbraten, wenden und auf der anderen Seite für 1 Minute weiterbraten. Thymian, Rosmarin und gemahlene Pfeffer über die Filets geben und im 50 Grad heißen Ofen warmstellen.

Zutaten Püree:

- 600 g Karotten
- 200 g Kartoffeln
- 100 g Ingwer
- 100 ml Sahne
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und etwas klein schneiden. Zusammen mit dem Ingwer in wenig Salzwasser bei geschlossenem Deckel für 20 Minuten garen. Den Ingwer herausnehmen, Karotten und Kartoffeln mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Salat:

- 300 g frische Erbsen (150g TK Erbsen)
- 150 g Zuckerschoten
- 150 g Karotten
- 150 g Pfifferlinge
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Walnussöl
- Prise Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Die frischen Erbsen aus der Schote herausnehmen. Karotten waschen und in der Mitte durchschneiden. Pfifferlingen putzen. Karotten, Erbsen, Zuckerschoten 3 – 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in eine Schüssel geben und mit 3 EL Walnussöl übergießen.

Pfifferlinge 5 Minuten in der Saiblings- Pfanne andünsten. Pro Portion eine Zitronenscheibe dazulegen. Die Pfifferlinge unter die Erbsen heben.

Tipp:

Erst ganz zum Schluss den Essig drüberträufeln, dann bleibt die schöne grüne Farbe des Gemüses erhalten. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 20.01.2018