



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Saiblingsfilets (Fisch)
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Butter
- 1 Stk. Paprika, gelb
- 1 Stk. Paprika, rot
- Kresse
- 2 EL Butter
- Gemüsesuppe
- 20 g Maisgrieß

Mein persönlicher Tipp

Filets von Süßwasserfischen sind sehr geschmackvoll und brauchen nur kurz gebraten werden, damit sie saftig bleiben.:

Petra Hatzl

Seminarbäuerin aus Feldkirchen bei Graz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Steiermark/Wolfgang Lackner: Rezept

Saiblingsfilet mit Paprikapolenta

Zubereitung

Saiblingsfilet

- Zutaten (für 4 Portionen): 4 Saiblingsfilets à ca. 150 g, Salz, Pfeffer, Butter und Öl zum Braten, Kresse zum Garnieren
- Das Saiblingsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl mit etwas Butter erhitzen.
- Die Filets auf beiden Seiten kräftig anbraten und unter ständigem Wenden bei reduzierter Hitze (nicht zu lang!!) fertig braten.

Paprikapolenta

- Zutaten (für 4 Portionen): 2 EL Butter, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 500 ml Gemüsefond oder Milch, 200 g Polenta (Maisgrieß), Salz, Pfeffer, 2 EL geschlagenes Obers
- Für die Polenta die Paprikaschoten entkernen und in Würfel schneiden.
- In einer Kasserolle Butter erhitzen und die Paprikaschoten darin anschwitzen.
- Mit Fond oder Milch aufgießen, Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen, bis der Grieß schön aufgequollen ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Anrichten das geschlagene Obers unterheben, damit die Polenta schön cremig wird. Polenta auf Tellern verteilen, Saiblingsfilets daraufsetzen und mit Kresse garnieren.