



**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



Foto: LK STMK/Wolfgang Lackner - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**Saiblingsfilet**

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

**Paprikapolenta**

- o 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
- o Für die Polenta die Paprikaschoten entkernen und in Würfel schneiden.
- o In einer Kasserolle Butter erhitzen und die Paprikaschoten darin anschwitzen.
- o Mit Fond oder Milch aufgießen, Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen, bis der Grieß schön aufgequollen ist.
- o Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- o Kurz vor dem Anrichten das geschlagene Obers unterheben, damit die Polenta schön cremig wird. Polenta auf Tellern verteilen, Saiblingsfilets daraufsetzen und mit Kresse garnieren.