

GEBRATENER SAIBLING

MIT SENFKORN-VINAIGRETTE & SPINAT

SENFKORN-VINAIGRETTE

- 1 Den Sauerkrautsaft mit den Senfkörnern aufkochen und ziehen lassen, bis die Senfkörner weich sind.
- 2 Dann den Dijonsenf, die Radieschen- und Apfelwürfelchen unterrühren und mit Apfelessig, Rapskernöl, geschnittenem Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

SAIBLING

- 1 Die Saiblingfilets in vier Portionen schneiden und die Gräten mit einer Pinzette ziehen. Den Spinatsalat, falls nötig, waschen. Die Frühlingslauchstangen in feine Scheiben schneiden.
- 2 Die Saiblingfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl auf der Haut bei mittlerer Temperatur etwa eine Minute knusprig braten, dann kurz wenden und eine weitere Minute saftig zuende braten.

ANRICHTEN

- 1 Den Spinat mit dem Frühlingslauch in etwas Butter anschwanken und auf gewärmten Tellern anrichten.
- 2 Die Saiblingsfilets mit etwas grobem Salz bestreuen und auf dem Spinat platzieren. Die Vinaigrette mit einem Löffel außen herum anrichten. Viel Spaß beim Nachkochen!

SENFKORN-VINAIGRETTE

- 200 g** Sauerkrautsaft
- 25 g** Senfkörner
- 25 g** Dijonsenf
- 50 g** Radieschenwürfel
- 50 g** Apfelwürfelchen vom Granny Smith
- 2 EL** Apfelessig
- 2 EL** Rapskernöl
- 2 EL** Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

SAIBLING

- 2** Seesaiblingsfilets á 250 g
- Salz und Pfeffer
- 300 g** Spinatsalat
- 2** Frühlingslauchstangen
- 20 g** Butter



Dieses Rezept
entwickelte für Sie
NILS HENKEL ✿ ✿