

Saiblingsfilet mit Beilagen

Barbara Lukesch, Zollikerberg: «Freitags gibt's Fisch, und an Karfreitag erst recht. Dazu ein Rezept, das sich einfach zubereiten lässt, aber frappant in der Wirkung ist: alle lieben dieses Saiblingsfilet.»

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
4 Saiblingsfilet Salz, Pfeffer, rosa Pfefferkörner Butter und Olivenöl wenig Peterli, feingehackt etwas Zitronensaft 4 Portionen schwarzer Reis Gemüsebouillon ein Päckchen kleine weisse Spargel eine Packung Pimientos de Padron (z.B. aus der Migros) Ahornsirup Fleur de Sel Griechisches Jogurt mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ganz wenig Currypulver mischen	<ol style="list-style-type: none">1. den schwarzen Reis in kochende Bouillon schütten und gut 35 Minuten köcheln lassen, evtl. auch 5 Minuten länger2. ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises einen grossen Löffel Butter und drei, vier Löffel Olivenöl heisswerden lassen. Die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Saiblingsfilets auf beiden Seiten braten. Sie sollen am Ende schön gebräunt sein. Zum Schluss mit etwas flüssiger Butter übergiessen, etwas Zitronensaft drüberspritzen, einige rosa Pfefferkörner und Peterli-Blättchen darüber verteilen (auch fürs Auge!)3. Die Spargel schälen und in Olivenöl bräunen. Mit Meersalz und sehr wenig Pfeffer würzen4. Die Pimientos in Olivenöl kräftig braten. Etwas Ahornsirup darüberleeren und karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen. (Nicht erschrecken, wenn das Gemüse schwarze Stellen bekommt. Das ist gewünscht und schmeckt besonders lecker!)5. Zuletzt alle Zutaten schön auf grossen Tellern arrangieren und mit gewürztem Jogurt servieren.

