

Saiblingfilets mit Skordalia-Sauce

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Kartoffel, mittelgross,
mehligkochend (ca. 100 g)
2 Knoblauchzehen
0.5 Zitrone, Saft
0.5 dl Bouillon, ersatzweise Wasser
1 dl Olivenöl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
0.5 Bund Dill
4 Saiblingfilets, gross, je
120-140 g schwer
Olivenöl, zum Braten

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Sauce in der halben
Menge zubereiten, restliche Zutaten
vierteln.

Info

Pro Portion
22 g Eiweiss
30 g Fett
4 g Kohlenhydrate
387 kKalorien
1620 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

- 1 Die Kartoffel in der Schale weich kochen oder dampfen.
 - 2 Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. In einer kleinen Pfanne den Knoblauch mit dem Zitronensaft und der Bouillon oder dem Wasser aufkochen. Diese Mischung in einen hohen Becher geben und das Olivenöl beifügen. Die noch warme Kartoffel schälen, grob würfeln und dazugeben. Alles mit dem Stabmixer kurz pürieren. Wichtig: Nur so lange mixen, bis eine glatte Creme entstanden ist, sonst wird die Sauce kleistrig. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Stufe warm stellen oder bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.
 - 3 Die Petersilie und den Dill fein hacken.
 - 4 Die Fischfilets unter kaltem Wasser spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einer Pinzette die Gräten herauszupfen. Die Filets auf der Hautseite ein-, aber nicht durchschneiden, damit sie sich später gut falten lassen.
 - 5 Die Filets auf der hautlosen Seite mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Die Filets mit der Kräuterseite nach innen zusammenfalten.
 - 6 Eine beschichtete Pfanne leer gut erhitzen, dann die Hitze reduzieren, das Olivenöl beifügen und die Filets auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Den Fisch mit der Sauce in tiefen Tellern anrichten.
- Als Beilage passen ein Blattsalat oder Ofengemüse.