

## Rezept

# Saibling mit Artischockenkruste auf Sauerkraut und Apfel

Ein Rezept von Saibling mit Artischockenkruste auf Sauerkraut und Apfel, am 19.12.2025

## Zutaten

**600 g** frisches Sauerkraut

**50 ml** Weißwein (z.B. Gewürztraminer)

**4** Saiblingsfilets (à ca. 180 g)

**4** frische Artischockenböden

Salz

**2 EL** Rapsöl

**50 ml** Apfelsaft

**4** Wacholderbeeren

**2 Stängel** Petersilie

**3 EL** Butter

**4** Äpfel (z.B. Gala, Braeburn)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 16 g F, 34 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

- 1.** Sauerkraut mit Apfelsaft, Weißwein und Wacholderbeeren in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

---

- 2.** Inzwischen die Saiblingfilets waschen, abtrocknen und mit den Finger-spitzen auf Gräten abtasten. Aufgespürte Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Filets nach Belieben quer halbieren und bis zur Verarbeitung kühlen.

---

- 3.** Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese in einen hohen Rührbecher geben. Die Artischockenböden in feine Scheiben schneiden. Die Anschnitte mit 1 EL Butter zur Petersilie geben und die Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Paste mit Salz abschmecken.

---

- 4.** Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anschwitzen, dabei leicht mit Salz würzen.

---

- 5.** Inzwischen die Saiblingfilets auf der Hautseite mit der Artischockenpaste bestreichen und schuppenartig überlappend mit den Artischockenscheiben belegen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingfilets darin mit der Artischockenseite nach unten bei großer Hitze in ca. 4 Min. knusprig anbraten. Dann die Filets wenden, übrige Butter mit etwas Salz in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Die Filets in 2 Min. fertig braten.

---

- 6.** Das Sauerkraut auf vier Tellern mittig platzieren, die Apfelspalten dazu drapieren, darauf die Saiblingfilets setzen und servieren.