Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Saiblingsfilets mit Spitzkohlsalat und Kapernbutter

Ein Rezept von Saiblingsfilets mit Spitzkohlsalat und Kapernbutter, am 18.04.2024

Zutaten

1/2	Spitzkohl (ca. 500 g)
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 EL	Quittengelee
	Pfeffer
1/2	Zitrone
4	Saiblingsfilets mit Haut und ohne Gräten (à ca. 125 g)
2-3 EL	kleinen Kapern (aus dem Glas)
2	Schalotten
2 Stängel	Petersilie
2 EL	Weißweinessig
	Salz
100 g	Räucherspeck
	Mehl zum Wenden
20 g	Butterschmalz
50 g	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat die äußeren Spitzkohlblätter und den harten Strunk entfernen. Die Kohlhälfte nochmals halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Die Kohlstreifen dazugeben und ca. 1 Min. mit andünsten, dann mit Essig ablöschen. Den Spitzkohl in eine Schüssel geben.

3. Das restliche Öl mit dem Quittengelee verrühren und mit der Petersilie locker untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Speck von Schwarte und Knorpel befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Fischfilets abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und halbieren. Die Fischstücke mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in Mehl wenden.

5. Das Butterschmalz mit den Speckwürfeln in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten dazugeben und 3-4 Min. braten. Die Fischstücke wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Min. braten.

6. Die Saiblingstücke und den Spitzkohlsalat auf Teller verteilen. Die Butter und Kapern zum Speck in die Pfanne geben, die Butter aufschäumen lassen und die Kapern-Speck-Butter auf den Fischstücken und dem Salat verteilen.