

# Saibling an Kirschtomaten mit Erbsen-Kartoffelstampf

## Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Saiblingsfilet
- 500 g Kirschtomaten
- Salz
- Zucker
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 500 g Kartoffeln
- 500 g tiefgekühlte Erbsen
- etwas Milch
- Muskat
- Pfeffer
- nach Belieben: Nussbutter

Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen. Salzen, etwas zuckern und mit Olivenöl begießen, sodass die Tomaten bedeckt sind. Die Hälfte des Knoblauchs pressen und mit einigen Kräuter-Zweigen über den halbierten Tomaten verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 80 Grad etwa 2 Stunden garen.

Den Saibling filetieren, alle Gräten ziehen und in etwa 80 g große Stücke schneiden. Salzen und etwas zuckern. Hinweis: Nach Möglichkeit nach der japanischen Ike-Jime-Methode geschlachteten Saibling aus dem Feinkosthandel verwenden.

Die Fischstücke in eine tiefe Auflaufform auf die Fleischseite mit der Haut nach oben legen. Die Haut der Filets mit reichlich Olivenöl bestreichen. Den restlichen Knoblauch pressen und anschließend mit frischen Rosmarin- und Thymianzweigen auf und zwischen den Filets verteilen. Bei 60 Grad circa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Darauf achten, dass der Fisch nicht heiß wird, da sich sonst das Eiweiß löst.

**Tipp:** Für den besonderen Geschmack die Saiblingsfilet mit etwas Limonenöl bestreichen.

Während der Fisch gart, die Kartoffeln schälen und kochen. Abkühlen lassen und anschließend stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Je nach Belieben Milch lauwarm kochen und zu dem Kartoffelstampf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Erbsen blanchieren und fein pürieren. Anschließend unter den Kartoffelstampf heben. Nach Belieben mit etwas Nussbutter abschmecken.

## Nussbutter herstellen:

Butter in einen Topf geben und erhitzen. Wenn sie anfängt zu schäumen, den Schaum mit einem Löffel abschöpfen und die Butter "klären". Die Butter weiter erhitzen, bis sie anfängt, am Boden etwas braun zu werden. Darauf achten, die Butter nicht zu stark und nicht zu lange zu erhitzen. Zum Schluss durch ein Tuch seihen, sodass eine klare Flüssigkeit entsteht.

## Anrichten:

Konfierte Tomaten und Kartoffel-Erbsen-Stampf auf Tellern anrichten. Die Haut der Filets abziehen und diese auf den Stampf setzen. Anschließend mit frischen Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 06.11.2020

Koch/Köchin: Torsten Pistol

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)