

# Gebratener Saibling mit Rhabarber, Karotten und Kräuterpüree

## Zutaten für den Saibling (für 4 Personen):

- 2 (à 400 g) Saiblinge
- 40 g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 ml Öl
- Salz
- Pfeffer

Knoblauch andrücken, Thymian waschen und trocken tupfen. Saiblinge filetieren und restliche Gräten mit Hilfe einer Pinzette entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Wenn die Hautseite knusprig gebraten ist, die Filets wenden und Butter, Thymian und Knoblauch hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Filets in der aromatisierten Butter garziehen lassen.

## Zutaten für das Kräuter-Kartoffel-Püree:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 300 ml Milch
- 125 g Butter
- Bärlauch
- Schnittlauch
- Kerbel
- Petersilie
- Salz
- Muskatnuss

Kräuter waschen und trocken tupfen. Schnittlauch fein schneiden. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Petersilie, Kerbel und Bärlauch mit Milch in einen hohen Mixbecher geben und fein mixen. Wenn die Kartoffeln weich sind, abgießen und im Topf auf dem Herd kurz ausdampfen lassen. Butter hineingeben und fein stampfen. Dabei nach und nach die Kräutermilch dazugeben. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Am Ende die Schnittlauchröllchen unterheben.

## Zutaten für das Karotten-Rhabarber-Gemüse:

- 8 mittelgroße Karotten
- 4 Stangen Rhabarber
- 60 g Butter
- Salz
- Zucker
- Mineralwasser

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erwärmen, die Karottenwürfel hineingeben und leicht mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Etwas Mineralwasser hinzufügen und die Karotten vorsichtig weich dünsten.

Rhabarber schälen und fein würfeln. Wenn die Karotten weich sind, Rhabarber mit in den Topf geben und kurz dünsten. Mit Salz abschmecken.

## Anrichten:

- 80 g gehackte Mandeln

Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 8 Minuten goldbraun rösten. Das Karotten-

Rhabarber-Gemüse auf Teller geben. Darauf das Saiblingsfilet setzen und mit den Mandeln bestreuen. Daneben jeweils 1 Nocke Kartoffelpüree platzieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 23.05.2024

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

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