

Saibling auf Karottensauce mit Kräuterkartoffeln

Zutaten:

4 Saiblingfilets
200 g Karotten
400 g Pellkartoffeln
1/8 l Sahne
etwas Gemüsebrühe
2 EL grüner Tee mit Blüten
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
1/2 Bund Kerbel, fein geschnitten
etwas Honig
Speiseöl
Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und schälen. Die Karotten schälen, würfeln und in Salzwasser blanchieren. Die Saiblingfilets entgräten, salzen und auf einen leicht geölten Teller legen. Diesen Teller in einen Dämpfer mit etwas Wasser und dem grünen Tee geben und den Fisch 5-6 Minuten sanft dämpfen. Die Karotten mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Soviel Brühe zugeben, dass eine sämige Sauce entsteht. Die Sauce erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter kurz schwenken und die Kräuter untermischen. Fischfilets mit Karottensauce und den Kartoffeln anrichten.