

# Bachsaibling mit Olivenstampfkartoffeln und Salsa verde

Rezept für 4 Personen:

Für den Bachsaibling

4 Bachsaiblingfilets oder Lachs

1 Zweig Dill

1 Zweig Kerbel

2 Zweig Petersilie

1 Zweig Estragon

Salz, Pfeffer

Zum Filetieren des Saiblings benötigen Sie ein flexibles Filettermesser mit biegsamer Klinge). Am Kopf des Fisches unter den Kiemen ansetzen und unter Druck an der Gräte entlang schneiden, den Fisch umdrehen und auf dieselbe Weise verfahren. Nun die Filets von im vorderen Teil sitzendem Bauchspeck befreien. Anschließend die Flossen wegschneiden und das Filet in eine schöne Form bringen. In der vorderen Hälfte des Fisches befinden sich noch Gräten, die zunächst einmal mit Hilfe eines Messers aufgestellt werden

und dann mit einer Pinzette in Richtung der Gräte herausgezogen werden können. Die Bachsaiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Filets mit den Kräutern belegen. Je ein Filet ohne Kräuter darauf legen. In Klarsichtfolie einschlagen und nochmals zusätzlich in Alufolie einschlagen, die den Fisch vor zu starker Hitze schützt. Im Wasser bei 82 Grad siedend 6-8 Minuten garen, so dass innen eine Kerntemperatur von 40-46 Grad erreicht wird. Die Fischröllchen mit einem kleinen Teller beschweren, so dass sie ganz von Wasser bedeckt sind.

Kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

Olivenstampfkartoffeln:

400 g Kartoffeln, z. B. La Ratte oder Bamberger Hörnchen

Grobes

4 El bestes Olivenöl

50 ml Weißwein

50 g grüne Oliven, z.B. Bella di Cerignola, entkernt und in Streifen geschnitten

4 Zweige Basilikum, fein geschnitten

Feines Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

## Kräuter und Salate der Saison zum Ausgarnieren

Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste reinigen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Die Kartoffeln in dem Olivenöl mit etwas Salz goldgelb anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Die Kartoffeln grob stampfen und mit Olivenöl, Oliven, in Streifen geschnittenem Basilikum, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Für die Salsa verde:

4 El Schnittlauchröllchen

4 El Blattpetersilie, fein geschnitten

Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

1 El Kapern, fein gehackt

2 Sardellenfilets, fein gehackt

150 ml bestes Olivenöl

Feines Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft zum Abschmecken

Für die Salsa verde die Kräuter klein schneiden und hacken. Ebenso mit den Sardellen und den Kapern verfahren.

Anschließend alle Zutaten miteinander verrühren und kurz vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Anrichten den Kartoffelstampf auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, den Fisch darauf geben und mit Salsa verde, Kräutern und Salaten ausgarnieren.

#### INFO:

Salsa verde bezeichnet eine grüne Soße. Sie lässt sich auch gut in größerer Menge zubereiten. Zum Aufbewahren nur immer wieder mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank kalt stellen.

Der Bachsaibling gehört zur Gattung der lachsähnlichen Fische, wird circa 1 kg schwer und 35 cm lang. In der feinen Küche wird er wegen seines festeren Fleisches oft der Regenbogenforelle vorgezogen.

Frischemerkmale von Fischen: Drucktest: der Fisch darf, wenn man auf ihn drückt nicht zu stark nachgeben

Kiemen: die Kiemen müssen eine kräftige rosa/rote Farbe haben

Die Augen: müssen klar und frei von jeglicher Trübung sein