



Fisch Rezepte

Bachsaibling gespickt mit Kartoffelpüree

(Zutaten für 2 Personen)

für das Kartoffelpüree:

450 g mehliges Kartoffeln

30 g Butter, Salz, Muskat

125 ml Milch

für das Hauptgericht:

2 ganze Saiblinge (küchenfertig)

1/2 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer

125 g durchwachsener Speck, 50 g Butter

6 Tomaten, 1 mittelgroße Aubergine, 1 Stange Porree, 2 Zwiebeln

für die Soße:

1 EL Weizenmehl, 250 ml saure Sahne, Salz, edelsüßer Paprika

Zubereitung

1. **die Saiblinge zubereiten:**
2. Den ausgenommenen (küchenfertigen) Saiblingen die Flossen und den Schwanz abschneiden.
3. Die Fische unter kaltem fließendem Wasser nochmals gründlich reinigen und danach trockentupfen.
4. Die Saiblinge mit Zitronensaft beträufeln und diesen danach ca. 10 Minuten einziehen lassen.
5. Danach die Saiblinge innen und außen mit Salz u. Pfeffer würzen.
6. Nun den Speck in Streifen schneiden, entlang des Rückens und der Bauchseite im Abstand von ca. 2-3 cm Löcher in das Fleisch stechen und danach etwa 3 cm lange Speckstreifen in diese Löcher stecken (spicken).
7. Nun eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und die restlichen Speckstreifen in der Form auslegen.
8. Jetzt die Tomaten enthäuten, mit der Aubergine und dem Porree gründlich waschen und alles in Scheiben schneiden.
9. Die Zwiebeln enthäuten und ebenfalls in Scheiben schneiden.
10. Nun das geschnittene Gemüse gleichmäßig auf den Speckstreifen in der Form verteilen und zum Schluss die Saiblinge darauflegen.
11. Jetzt mit einem Teelöffel kleine Flocken von der Butter schaben und auf den Fischen verteilen.



12. Den Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen und die Backform mit den Saiblingen auf die mittlere Schiene schieben.
13. Den Fisch ca. 30 Minuten bei ca. 180 Grad dünsten.
- 14. das Kartoffelpüree zubereiten:**
15. Die Kartoffeln schälen und halbieren.
16. Die Kartoffeln in einen Topf legen, mit Wasser komplett bedecken, salzen.
17. Nun das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
18. Das Wasser danach abschütten und die Kartoffeln zusammen mit ca. 30 g Butter, etwas Muskat und etwas Milch zerstampfen. Sollte das Püree zu fest sein, noch Milch unterrühren.
19. Das Püree warm stellen.
- 20. die Soße zubereiten:**
21. Das Weizenmehl gut mit der sauren Sahne vermischen und den Bratensaft damit binden.
22. Zum Schluss die Soße mit Salz und Paprika abschmecken und ca. 5 Minuten aufkochen.
23. Die Saiblinge auf vorgewärmte Teller legen, mit der Soße übergießen und mit Kartoffelbrei servieren.

Hinweis:

Der *Bachsaibling* stammt aus Nordamerika und kann dort über 80 cm lang und ca. 8 kg schwer werden. In Deutschland werden diese Fische maximal ca. 55 cm lang und ca. 1-1,5 kg schwer. Der *Bachsaibling* ist ein hervorragender Speisefisch. Er besitzt ein festes, aromatisches und fettarmes Fleisch. *Bachsaiblinge* besitzen nur wenige Gräten, die sich außerdem sehr leicht entfernen lassen. Man kann diesen Fisch braten, grillen, dünsten oder räuchern.