

# Eintopf mit Saibling-Filet

## Für 2 Portionen

300 g Saiblingsfilet	5 Drillingskartoffeln	4 Karotten
1 Zwiebel	250 ml Weißwein	20 g Speisestärke
400 ml Gemüsefond	100 g Butter	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Mehl		

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Die Drillingskartoffeln samt Schale in Würfel schneiden. Und mit den Zwiebeln anschwitzen. Die Karotten schälen und vierteln und ebenfalls mit dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Das Verhältnis sollte ein Teil Zwiebeln, ein Teil Kartoffeln, ein Teil Karotte sein. Weißwein hinzufügen und verkochen lassen. Das Ganze mit Gemüsefond auffüllen und bei niedriger Hitze köchen lassen. Den Saibling halbieren, eine Hälfte in Tranchen schneiden und von der Haut befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Butter einfetten und die Tranchen kurz durch die Butter ziehen, aufs Blech geben, mit einer Flocke Butter belegen und einen Schuss Weißwein angießen. Den Fisch mit Klarsichtfolie abdecken und das Blech bei 80 Grad in den Ofen geben, bis das Eiweiß stockt. Die andere Hälfte des Fisches mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Nun eine Pfanne aufsetzen und den Fisch auf der Hautseite in Öl anbraten. Eine Flocke Butter zum Fisch geben und schmelzen lassen. Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und in den Eintopf geben, sodass dieser sämig wird. Eine Flocke Butter hinzugeben und noch einmal kräftig umrühren. Den Eintopf in tiefen Tellern anrichten und den Saibling aus der Pfanne darauf geben. Die Saiblingstranchen aus dem Ofen nehmen und alternativ dazu anrichten.

Steffen Henssler am 13. Juni 2013