



Saibling auf Bohnenbeet mit Joghurt-Kartoffelpüree

Tauchen Sie in die mysteriöse Unterwasserwelt ein. Hier treffen Fisch und cremiges Joghurt-Kartoffelpüree aufeinander – ungewohnt, aber bei Poseidons Dreizack, das schmeckt herrlich!

Zubereitung: 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- kochendes Salzwasser
- 300 g griechischer Joghurt
- 100–200 ml Milch
- 50 g weiche Butter
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle

Für die Bohnen

- 600 g Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Saibling

- 600 g Saiblingsfilet oder Forellenfilet mit Haut (etwa 8 Filets)
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Mehl
- Bratcreme oder Bratbutter (Butterschmalz)
- Zitronen- oder Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Das Wasser abgiessen, die Restfeuchtigkeit verdampfen lassen. Mit den Schneebesen des Handrührgeräts rühren, bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Joghurt, Milch und Butter darunterrühren, bis das Kartoffelpüree luftig ist. Mit Salz, wenig Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
2. Die Bohnen putzen, den Knoblauch pressen. Die Butter in einem weiten Topf schmelzen, Knoblauch und Bohnen darin andämpfen. 100 ml Wasser dazugiessen, aufkochen und die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze knapp weich kochen. Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.
3. Den Fisch kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitronenschale in Zesten abreiben und zugedeckt beiseitestellen. Den Saft auspressen und über den Fisch geben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in einen Teller geben, den Fisch darin wenden.
4. Kurz vor dem Servieren Bratcreme in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Den Fisch darin portionsweise bei mittlerer Hitze beidseitig je etwa 1 ½ Minuten goldbraun braten.

Servieren: Die Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Fisch darauflegen und mit den beiseitegestellten Zitronenzesten bestreuen. Das restliche Fett oder Öl vom Anbraten darüberträufeln. Das Joghurt- Kartoffelpüree in einer Schüssel dazu servieren.

Tipp: Falls noch störende gröbere Stücke im Kartoffelpüree zu finden sind, mit dem Pürierstab kurz fein pürieren.

Rezept aus: «Kochen für Freunde» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>