

## Rezepte zur Sendung Fischgerichte

vom 03.12.2015

---

**echt gut!**  
Klink & Nett

---

Susanne Nett

### Bachsaibling mit Kartoffelgröstl und Wildkäutersalat

Für 4 Personen

- 2 große festkochende  
Kartoffeln (oder 4  
mittelgroße)
- Ca. 5 EL Butter
- 1-2 EL Rapsöl
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Kopf Endiviensalat
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Rauke
- 1 Bund Brunnenkresse oder Kapuzinerkresse
- 2-3 EL Balsamessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 4-5 EL Zitronen-Olivenöl
- 4 Filets Bachsaibling (ohne Gräten aber mit Haut)
- Saft von 1 Zitrone



Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 1 cm x 1 cm). 1 EL Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salate und Kräuter putzen abbrausen, trocken schütteln. In Stücke zupfen bzw. fein hacken. Aus Balsamessig, Senf, Honig und 3 EL Zitronen-Olivenöl eine Vinaigrette rühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Saiblingsfilets entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit 1-2 EL Butter einreiben.

Übrige Butter und Rest Öl erhitzen. Die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten. Saiblingsfilets wenden und kurz weiter braten. Vinaigrette und Salate mischen. Saibling mit Kartoffelgröstl und Salat anrichten. Mit übrigem Zitronenolivenöl beträufeln und servieren.

Vincent Klink

## Forellenfilet in Thymianbrösel und Linsen

Für 4 Personen

### Für die Linsen

300 g Alblinsen  
1 Bund Suppengemüse  
(ca. 200 g Lauch  
Sellerie, Karotte,  
Petersilienwurzel)  
2 Schalotten  
2 EL Butterschmalz  
Ca. 600 ml Gemüsebrühe  
1 Kartoffel (mehligkochend)  
50 g Bauchspeck, geräuchert  
2 Thymianzweige  
1 EL Apfelessig  
Etwas Pfeffer, Salz



### Für die Forellen

4 Bachforellenfilets  
1 TL Butterschmalz  
50 g Butter  
2-3 TL getrocknete Thymianblättchen  
2 EL Mehl  
2 Eier  
5 EL Semmelbrösel

Die Linsen ein bis zwei Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abschütten. In der Zwischenzeit Suppengemüse putzen und sehr fein würfeln, Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten anschwitzen, Linsen zugeben und mit Brühe auffüllen. Die rohe Kartoffel schälen, fein reiben und zugeben. Speck in feine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann Thymian und das Suppengemüse zugeben. Noch ca. 15 Minuten köcheln, dann mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für den Fisch die Filets entgräten, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Semmelbrösel mit 1 EL Thymian mischen. Eier in einem Teller verquirlen. Die Fleischseite vom Fisch melieren, durchs Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken. Die Hautseite bleibt wie sie ist. Butterschmalz erhitzen. Forelle zuerst auf der Hautseite dann auf der Fleischseite, jeweils drei Minuten bei sanfter Hitze braten. Filets warmstellen.

Die Linsen erneut abschmecken und mit Forellenfilets und Weinschaum-Zitronensauce anrichten.

Nach Belieben mit dem Kartoffelgröstl des Rezept von Susanne Nett servieren.

## **Weinschaum-Zitronensauce**

250 ml Fischfond  
125 ml Muskateller  
2 Eigelb  
1EL Butter  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
Salz, Pfeffer, Muskat

Den Fond um die Hälfte einkochen, dann den Wein dazu. Alles in eine rundbauchige Stielkasserolle geben. Eigelb dazu. Auf die heiße Herdplatte geben, immer verhalten schlagen.

So sparen wir Kraft für das Finale. Beginnt die Sauce dick zu werden, weiterschlagen und sofort vom Herd gehen und heftig schlagen, solange bis der Topfboden abgekühlt ist. Sofort in eine Schüssel oder Sauciere umgießen und die geriebene Zitronenschale und Butterflöckchen unterrühren.