

Saiblingfilets mit Verveine

Zutaten: (für 2 Personen)

- 2-4 Saiblingfilets, ohne Haut
- Zitronensaft zum Beträufeln der Saibling-Filets
- Butter, zum Einbuttern der Pfanne
- 3 Schalotten, ganz fein gehackt
- 1 Handvoll frische Verveine-Blätter*, gewaschen, trocken getupft und fein gehackt
- Weisswein, so viel, dass der Pfannenboden knapp bedeckt ist
- ca. 2 dl Vollrahm
- wenig Zitronenabrieb
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

*Anstelle von Verveine kann man auch andere Kräuter verwenden. Schnittlauch, Peterli oder Dill passen sehr gut zu Fisch.

Zubereitung:

Eine weite, flache Pfanne mit wenig Butter ausbuttern. Die gehackte Schalotte und die gehackte Verveine in die Pfanne geben.

Weisswein dazu giessen, so dass der Pfannenboden gerade knapp mit Wein bedeckt ist.

Die Saibling-Filets gut salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in die Pfanne legen, so dass der ganze Pfannenboden mit Fisch bedeckt und sich die Filets möglichst nicht überlappen.

Den Rahm über die Saibling-Filets giessen, so dass sie ganz mit Rahm bedeckt sind.

Den Rahm ganz kurz aufkochen und die Hitze sofort aufs Minimum zurückstellen. Die Filets wenden und ganz kurz nochmals in die Pfanne geben. Dann die Filets vorsichtig aus der Pfanne heben und auf einem Teller beiseite stellen.

Die Sauce kräftig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Allenfalls noch etwas Verveine oder Zitronensaft zugeben.

Die Pfanne vom Herd ziehen und den Saibling zurück in die heisse Sauce geben und kurz warm werden lassen. Nicht mehr kochen; der Fisch soll inwendig noch ganz leicht glasig sein.

Auf gut vorgewärmten Tellern in Begleitung von Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Quelle: «Zart und deftig» von Peter Brunner