

## Gebratener Bachsaibling auf süss-scharfem Apfel-Rettichsalat

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Kategorie     | Fischgerichte      |
| Geographisch  | nördlich der Alpen |
| Rezept für    | 2 Personen         |
| Schwierigkeit | Hilfskoch          |
| Zubereitung   | 45 Minuten         |

Bei diesem Gericht verbindet sich die Kresse mit dem Rettich, Speck und Apfel sorgen für kleine Gaumenkitzeleien. Eine schöne Ergänzung zum zart-saftigen Fischfilet!



### Mise en place

1 grosse Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
2,5 dl Apfelsaft  
0,5 dl Wasser  
1 EL Ahornsirup  
2 EL Sherryessig  
2 EL Teriyakisauce  
1 TL Milerb-Dill  
1/2 Würfel Gemüsebouillon

100 g Rettich  
100 g Karotte

1 halber säuerlicher Apfel (Granny Smith oder Elstar)  
50 g Speckwürfel

1 handvoll Gartenkresse  
1 EL Meerrettich

2 Saiblingfilets  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, im Olivenöl glasig dünsten. Mit Apfelsaft und Wasser ablöschen, Ahornsirup, Sherryessig, Teriyakisauce und den Milerb-Dill begeben. Dann den Bouillonwürfel in die Flüssigkeit legen und unter Rühren auflösen, alles auf zwei Drittel einreduzieren.

Das Gemüse schälen und in höchstens 1,5 mm dicke Scheiben hobeln.

Die Karottenscheiben für ca. 1 Minute in kochendem Wasser garen, sie sollen aber noch knackig bleiben. Abgiessen und kalt überbrausen, damit die Farbe ihre Leuchtkraft behält.

Den Apfel schälen und die Würfel so dimensionieren, dass sie in etwa dieselbe Grösse wie die Speckwürfel haben. Die Speckwürfel ohne Fett knusprig braten, nach 2 Minuten die Hitze reduzieren und die Apfelwürfelchen dazugeben, knackig dünsten.

Die Kresse putzen, den Meerrettich schälen und frisch an der Raffel reiben.

Die Fischfilets mit fliessendem Wasser abspülen, trockentupfen, alle Gräten herauszupfen, salzen und pfeffern. Im heissen Öl den Fisch von beiden Seiten insgesamt ca. 4 Minuten braten.

Zum Anrichten auf jeden Teller 2 EL Vinaigrette als Saucenspiegel geben, dann die Rettich- und Karottenscheiben dekorativ anordnen, die Fischfilets darauflegen. Speck- und Apfelwürfelchen dazulegen und alles mit Kresse und Meerrettich bestreuen. Zum Schluss die restliche Vinaigrette darüber verteilen.