



Gebratene Saiblingsfilets mit Schmorgurken und Kartoffelpüree



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Saibling, ganz	4 St.
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Salatgurken	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Dill, frisch	10 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Öl	4 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL
Milch	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, feine Reibe, Kartoffelstampfer

1. Saiblinge waschen und trocken tupfen. Zum Filetieren der Saiblinge mit einem scharfen Messer schräg am Fischkopf ansetzen und einen Schnitt bis zur Mittelgräte setzen. Messer neu ansetzen und vorsichtig am Rückgrat des Fisches entlang der Mittelgräte bis zur Schwanzflosse schneiden. Vom Rückgrat entlang der Mittelgräte das Fleisch durch gleichmäßige Bewegung von der Gräte schneiden. Saiblingsfilet vorsichtig lösen. Messer unter die Mittelgräte führen und das zweite Filet von der Mittelgräte lösen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.
3. Gurken waschen, Enden entfernen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurkenhälften in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten. Gurken zugeben und weitere ca. 3–4 Min. braten. Dill und Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und rundum mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen Saiblingsfilets ca. 4 Min. auf der Hautseite

anbraten. Anschließend 1 EL Butter zugeben, Filets drehen und ca. 1 Min. fertig garen.

6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und 2 EL Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Gebratene Saiblingsfilets mit Schmorgurken und Kartoffelpüree auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Eine Anleitung zum [Saibling filetieren](#) findest du hier auch mit Bildern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g