

SAIBLINGSFILET MIT PETERSILIENKARTOFFELN

Erstellt von Anna-111

Eine feine und köstliche Hauptspeise ist dieses Saiblingsfilet mit Petersilienkartoffeln. Hier das Rezept zum Nachkochen.

Zutaten für 4 Portionen

4	Stk	Saiblingsfilets
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer frisch gerieben
1	Stk	Bio Zitrone
1	kg	Kartoffeln festkochend
1	Bund	Petersilie
4	EL	Butter
100	g	Sauce Tartare



Zeit

50 min. Gesamtzeit

20 min. Zubereitungszeit

30 min. Koch & Ruhezeit

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 30 Minuten weich kochen. Inzwischen die Saiblingsfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Gräten mit einer Pinzette entfernen.
- Petersilie waschen und fein hacken. Die Zitrone waschen, halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
- Kartoffeln schälen, in einer Pfanne zwei Esslöffeln Butter zerlassen, die Kartoffeln darin schwenken und warm stellen.
- Die Saiblingsfilets auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. 2 Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen, die Saiblingsfilets erst auf der Hautseite knusprig anbraten, dann kurz auf der anderen Seite fertigbraten.
- Kartoffeln mit Petersilie bestreuen, mit den Saiblingfilets anrichten und mit Zitronenscheiben und Sauce Tartare servieren.

Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
279	10,27 g	5,20 g	44,53 g