

Fangfrischer Saibling mit Knusperkruste und Kräuterbutter



Die extra knusprige Grießkruste schützt das zarte Fischfilet. So bleibt es super saftig.

Knuspriger Saibling aus der Pfanne

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 frische, küchenfertige Saiblinge (je ca. 400-500 g)
- 100 g Weichweizengrieß
- Kräutersalz & Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Butter und etwas Öl

Für die Kräuterbutter

- 250 g Butter (zimmerwarm)
- 80 g frische Kräuter
- (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Zitronenabrieb)
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Erster Schritt:

1. Für die **Kräuterbutter** 250 g Zimmer warme Butter in einer Schüssel mit dem elektrischen Rührgerät schaumig rühren.
2. Die Kräuter waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Kräuter und den Knoblauch klein schneiden. Dann die Kräuter, Salz, Pfeffer und den Knoblauch in einen Mixer geben und fein mixen (geht zur Not auch mit dem Pürierstab).
3. Die zerkleinerten Kräuter gründlich mit der Butter vermischen.
4. Die Kräuterbutter in der Schüssel im Kühlschrank ca. 30 Minuten halb fest werden lassen.
5. Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer ausgelegten Klarsichtfolie zu einer länglichen ‚Wurst‘ häufen. Die Butter in der Klarsichtfolie aufrollen und die Enden eindrehen, so dass eine gleichförmige, zylindrische 'Butterwurst' entsteht. Alles nochmals in Alufolie einwickeln und im Kühlschrank fest werden lassen. Bei Bedarf Kräuterbutter auswickeln und 1 cm dicke Scheiben abschneiden.

Zweiter Schritt:

1. Die **Saiblinge** kurz unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Saiblinge innen und außen mit Kräutersalz würzen und pfeffern.
2. Fische ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann beidseitig in Weichweizengrieß wenden.
3. Die Butter mit Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils zwei Saiblinge bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten knusprig und goldbraun braten.
4. Die Fische auf ein Backblech setzen und im auf 160°C vorgeheizten Ofen (Heißluft) ca. 5-7 Minuten fertig backen.
5. Zum Servieren die Saiblinge auf warme Teller anrichten. Kräuterbutter separat dazu reichen.

Tipp: Dazu schmeckt Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Meerrettich.