

Saibling gebeizt mit Rosmarinpolenta und Orangendip

Zutaten für 4 Personen

Saibling

je 1	TL	schwarze Pfeffer-, Koriander- und Senfkörner sowie Fenchelsamen	Pfeffer-, Koriander- und Senfkörner sowie Fenchelsamen mit dem Wacholder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen, in den Mörser geben und darin grob zerstossen.
1	EL	Wacholderbeeren	
je 1	EL	Dillspitzen und Petersilienblätter	Dillspitzen und Petersilienblätter waschen und trocken schütteln.
je 1	EL	Zitronen- und Orangenschalenstreifen	Klein schneiden.
60	g	Zucker	
50	g	Salz	Alle Zutaten mischen.
2		Saiblingfilets, ohne Haut, à ca. 200g	Gräte entfernen. Die Hälfte der Salzmischung in eine flache Schale geben, die Filets darauflegen und mit der restlichen Salzmischung bedecken. Filet zugedeckt 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Filets abwaschen und jedes Filet schräg in 4 Stücke schneiden.

Rosmarinpolenta

1	dl	Gemüsebouillon	
1	dl	Milch	Milch und Bouillon in eine Pfanne geben.
1	Streifen	Orangenschale	
1		Knoblauchzehe	Fein hacken.
1	Zweig	Rosmarin	Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.
1	Prise	Chiliflocken	Alles zusammen aufkochen.
50	g	Instant-Polenta	Einrühren und unter ständigem Rühren knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Pfanne vom Herd nehmen und Orangenschale entfernen.
1	EL	Parmesan, gerieben	
1		Eigelb	
1	EL	Butter	Parmesan, Ei und Butter unter die Polenta rühren.
		Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Polenta abschmecken. Eine Auflaufform mit Öl einfetten und mit Backpapier belegen. Die Polenta-Masse darauf geben, etwa 1 cm hoch glatt verstreichen und im Kühlschrank 2 Stunden abkühlen lassen, dabei nicht zudecken. Anschließend die Polenta in 4 cm große Quadrate schneiden oder runde Taler ausstechen und in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Orangendip

130	g	griech. Jogurt	
1	EL	Orangensaft	
½	TL	Orangenschale, abgerieben	Zutaten mischen.
1	Prise	Chiliflocken	
1	Prise	Zucker	Dip mit Chili und Zucker würzen.
1	Spritzer	Olivenöl	Dazugeben und gut verrühren.

Servieren

Zum Servieren je 2 Saiblingsfiletstücke auf länglichen Vorspeisentellern anrichten. Jeweils einige Polenta-Taler dazulegen und alles mit dem Orangendip beträufeln. Nach Belieben einen kleinen Kräutersalat dazu servieren.

