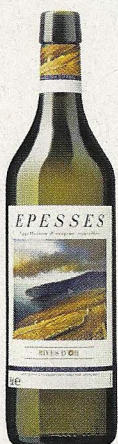


Wein-Tipp



Epesses AOC

Rives d'Or

Herkunft:

Schweiz

Region:

Lavaux

Rebsorte:

Chasselas

Charakter:

Er duftet intensiv nach Blüten mit Noten von Caramel. Im Gaumen schmeckt er angenehm frisch und füllig mit schönen mineralischen Nuancen im Ausklang.

Passt zum Saibling auf Kürbis sowie zu Apéritifs, Vorspeisen, Fondue, Hart- und Weichkäse.



Saibling auf Kürbis

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

leicht

Vinaigrette

1½ Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Kürbiskernöl

2 Esslöffel Rapsöl

2 Esslöffel Kürbiskerne,
grob gehackt, geröstet

1 Zweiglein Thymian,
fein gehackt

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft, Öl, die Hälfte der Kürbiskerne und Thymian in einer Schüssel verrühren, Sauce würzen. Restliche Kürbiskerne beiseite stellen.

2 Esslöffel Mehl

4 Saiblingfilets mit der Haut
(je ca. 90 g; siehe «Tipp»)

Bratbutter zum Braten

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

je 300 g Butternut- und Halloween-Kürbis (siehe Hinweis), in je ca. 4 mm dicken Scheiben

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl in einen flachen Teller geben. Fischfilets portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, Rest gut andrücken.

2. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets mit der Hautseite nach oben ca. 2 Min. braten, wenden, ca. 2 Min. fertig braten, würzen, warm stellen, Bratfett auftupfen.

3. Evtl. wenig Bratbutter begeben. Kürbisscheiben portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. knapp weich braten, würzen.

Servieren: Kürbisscheiben fächerartig auf vorgewärmten Tellern anrichten, Fischfilets darauflegen und mit Vinaigrette beträufeln. Beiseite gestellte Kürbiskerne darüberstreuen.

Hinweis: Die Kürbissorten Butternut und Halloween haben einen leicht nussigen Geschmack. Beide Sorten eignen sich sehr gut zum Braten.

Tipp: Statt Saibling Seeforelle verwenden.

Pro Person: 15 g Fett, 21 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 1137 kJ (272 kcal)

