

Saibling – Zwiebel - Verjus



Schwierigkeit



Zeitaufwand: 30 min

Zutaten für 4 Personen

- 4 Saiblings Filets
- 4 mittlere – größere Zwiebel
- 200 ml Hühnersuppe/Fond
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200 ml Verjus (eher mild)
- 5 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, Salz
- 1/2 Bund Petersilie
- Olivenöl

Zubereitung:

Saiblings Filet mit einer Pinzette von den Gräten entfernen salzen, Zitronen heiß abwaschen!

Zwiebel in gleichmäßige Ringe schneiden. (Wir rechnen pro Saiblings Filet 1 Zwiebel)

Saiblings Filet auf der Hautseite in heißem Olivenöl anbraten und ca. $\frac{3}{4}$ durchbraten. Aus der Pfannen nehmen und in einem Vorratsgeschirr aufbewahren. In der Gleichen Pfanne nun den Zwiebel goldbraten anrösten. Gewürze dazu, von den Zitronen mit einem Sparschäler die Haut abschälen und einmal gut mit dem Zwiebel durchrösten.

Nun das Ganze mit dem Verjus und der Hühnersuppe ablöschen, einmal aufkochen lassen und die Saiblings Filets mit der Marinade Übergießen, auskühlen lassen und anschließen im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.

Mit frischen Zitronenspalten und gehackten Petersilie anrichten.

Gute dazu passen alte Brotchip!

Gutes Gelingen!