

GEBRATENER RADLBERGER SEESAIBLING MIT GESCHMORTEM HOKAIDO KÜRBIS, ROSMARIN, TRAUBEN UND ZITRONENPOLENTA

Zutaten für 4 Personen:

4 Seesaiblings Filet a ca. 180 g (entgrätete)
Öl und 2 EL Butter zum braten
1 Hokaidokürbis
Rosmarin
Olivenöl
20 Stk. Weinbeeren halbiert und entkernt
1 El Honig

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Würfeln schneiden, mit Rosmarin, Salz und Olivenöl vermischen, und im Backrohr auf Backpapier ca 15 - 20 Minuten bei 190° bissfest schmoren.

Honig erhitzen die Trauben darin leicht karamellisieren und die Kürbisstücke darin schwenken. Mit Salz eventuell nachwürzen.

Die Seesaiblingsfilet in Öl Buttermischung auf der Hautseite knusprig bei mittlerer Hitze braten, vor dem anrichten nur kurz wenden.

Zitronenpolenta:

600 ml Gemüsefond
Saft einer Zitrone
Zitronenschale
70g Polenta
Etwas Zitronenöl
2 EL Butter
Salz

Gemüsefond, Zitronenschale aufkochen Lassen Polenta einrühren und Verkochen lassen, mit Zitronensaft, Zitronenöl und Salz abschmecken, zuletzt die Butter einrühren.