

# Eingelegter Saibling auf Polenta

Von: Beate Rothärmel  
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Min.  
Zzgl. Zeit zum Marinieren

## Zubereitung

Karotte und Sellerie waschen, schälen, in feine Würfel (Brunoise) schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne entfernen, nun in feine halbe Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Zusammen mit dem Olivenöl, dem Essig, Sardellen und Kapern eine Vinaigrette erstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saiblingsfilets in der Vinaigrette über Nacht marinieren. Das Filet aus der Marinade nehmen, unter dem Salamander garen und die Haut krossen.

Knoblauchzehe schälen, andrücken, in der Butter leicht anrösten. Mit Milch auffüllen, aufkochen. Die Knoblauchzehe herausnehmen, Polenta mit einem Schneebesen einrühren, ca. 10 Min quellen lassen. Das Eigelb und den geriebenen Parmesan unterrühren. Auf ein Blech mit Rand gießen und auskühlen lassen. Bei Bedarf die erkaltete Polenta in Rechtecke schneiden, unter dem Salamander erwärmen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

### Garnitur

Basilikumspitzen, feine Rucola-Blätter, Piment d'Espelette

## Einkaufsliste

4 St. Saiblingsfilet (à 80 g) mit Haut  
2 St. Eingelegte Sardellen  
1 EL kleine Salzkapern  
2 St. Rote Peperonischoten  
1 St. kleine Karotte  
1 Staude Sellerie  
1 St. Knoblauchzehe  
8 St. schwarze Oliven  
4 EL Olivenöl  
1 EL Weißer Balsamessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Polenta

50 g Butter  
1 St. Knoblauchzehen  
1,2 l Milch  
250 g Polenta (Maisgrieß)  
100 g Parmesan  
1 St. Eigelb  
Salz, Pfeffer aus der Mühle