



GEBRATENES SAIBLINGFILET MIT ZITRONENTHYMIAN UND ROSMARIN

Kochzeit: 25 Min. Personen: 2 Pax

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher. BLEIB BERG Küchenchefin

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und schneiden. Karotten und gelbe Rüben in Margarine anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und Rosmarinzweige hinzugeben. 10 Minuten weich dünsten. Sahne und Rucola beifügen, kurz aufkochen und warmhalten.

Filets entgräten, leicht salzen und mit Thymianstangen belegen. Mit der Thymian-Seite nach unten in Olivenöl ca. 2-3 Minuten braten, dann wenden.

Gemeinsam mit dem Gemüse anrichten.

ZUTATEN

2 Saiblingfilets – je 100g
2-3 Stangen Thymian
60 ml Basensauce
300 g Karotten und gelbe Rüben
100 g Rucola
1/8 l Gemüsebrühe
2 EL laktosefreie Sahne
1 EL Margarine
Olivenöl
Salz
Rosmarin