



BACHFORELLENFILETS

MIT ROTEM MANGOLD

Kochzeit: 25 Min. Personen: 2 Pax 230 kcal

„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, in Stücke schneiden und mit Gemüsebrühe aufgießen. Salzen und zugedeckt ca. 8-10 Minuten weich dünsten. Sahne und Basensauce untermischen. Warmhalten.

Die Filets mit Salz, Zitronensaft und Dill würzen und in einer beschichteten Pfanne ca. 2-3 Minuten braun anbraten. Basensauce zugeben und kurz aufkochen lassen.

ZUTATEN

2 Bachforellenfilets
150 g roter Mangold
200 g Fenchel
100 g Karotten
1/8 l Gemüsebrühe
4 EL laktosefreie Sahne
100 ml Basensauce
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz
Dill