

Tharandter Saibling

in Meersalz gebacken
mit mediterranem Gemüse und Rosmarinkartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

4 Saiblinge a ca. 300g
1kg trockenes Meersalz
2 Eier
1 Zucchini
1 Aubergine

1 Fenchel
1 Artischocke
100g Austernpilze
100g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe

400g kleine Kartoffeln
Olivenöl
Rosmarin, Thymian, Zitrone
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Die Saiblinge waschen und auf 2 Bleche verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Rosmarin, Thymian und Zitronenschale füllen. Das Meersalz mit dem Eiweiß vermengen und die Saiblinge damit auf einem Backblech dicht einpacken.

Die Saiblinge für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und anschließend bei ausgeschaltetem Ofen noch vier Minuten ziehen lassen.

Die Gemüsesorten waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden. Zuerst den Fenchel mit der Artischocke in Olivenöl anbraten. Dann die zerdrückte Knoblauchzehe, die Zucchini, Aubergine, Austernpilze, Rosmarin und Thymian dazugeben und gleichmäßig bei mittlerer Hitze braten. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, halbieren und anschließend in einer Pfanne in Olivenöl und Rosmarinnadeln anschweden.

Die Saiblinge aufbrechen, filetieren und mit etwas Olivenöl und Zitronensaft übergießen.

Guten Appetit!

Kastenmeiers
FISCHRESTAURANT & CATERINGSERVICE

Tzschirnerplatz 3-5 · 01067 Dresden
0351/48 48 48 01 · www.kastenmeiers.de