

Winter- Rezept

Haupt-
speisen

Piratenteller

Zutaten für 2 Portionen

½ Fenchelknolle

1 Karotte

¼ Stange Lauch

2 Erdäpfel (festkochend)

75 ml Wasser

etwas Muskatnuss

1 Saiblingsfilet (100 g)

100 ml Wasser

1 TL Olivenöl

Etwas Zitronensaft



Zubereitung

1 Fenchelknolle waschen, von dem Grün befreien und dann die gesamte Knolle in Längsrichtung in feine Scheibchen schneiden, Karotte und Lauch ebenfalls waschen und in Scheibchen schneiden.

2 Erdäpfel abschälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse in Wasser vier bis fünf Minuten gar kochen. Anschließend mit Muskatnuss verfeinern.

3 Das Saiblingsfilet mit Haut in einer Mischung aus Wasser und Olivenöl in einer Bratpfanne vier bis sechs Minuten weichdünsten bis es im Inneren nicht mehr glasig ist. Dann das Filet auf dem Gemüse platzieren, Haut abziehen und mit Zitronensaft beträufeln.

