



hr1-DOLCE VITA

Sybille Schönberger Saibling Filet mit Karotten-Ingwer-Gemüse

ZUTATEN:

4 große Saibling Filets ohne Gräten
1 Knoblauchzehe in feine Würfel geschnitten
1 Zweig Zitronenthymian
1 TL fein geschnittener frischer Ingwer
4 EL Rapsöl
1 Rote Zwiebel in Ringe geschnitten
6 Karotten mit dem Gemüseschäler in lange hauchdünne Streifen schneiden
Salz / Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Karotten mit den Zwiebelringen, dem Knoblauch, Öl, Ingwer, Zitronenthymian, Salz und Pfeffer vermengen. Die marinierten Karotten in eine Auflaufform geben. Die Saiblings Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben zeigend nebeneinander, auf die Karotten legen. Für ca. 10 Minuten (der Saibling sollte im Kern noch glasig sein) in den auf 200 °C geheizten Ofen geben.