

# FISCH DER WOCHE DER SAIBLING

Der Saibling gehört zu den Lachsfischen. Er ist ein äußerst feiner und köstlicher Speisefisch. Sein zartes, würziges Fleisch hat eine besonders feine Struktur und zeichnet sich durch einen exklusiven, feinwürzigen Geschmack aus.

# ZUBEREITUNG

- 4 Saiblingsfilets
- 2 EL Olivenöl

Saft einer Zitrone und/oder Limette

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie) zum Garnieren

1

## **Vorbereitung:**

Die Saiblingsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2

# **Marinieren:**

Olivenöl, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Filets darin etwa 20 Minuten marinieren lassen.

(3)

### Backen:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die marinierten Filets in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis sie gar sind. Die genaue Backzeit kann je nach Ofen variieren.



### Servieren:

Die Filets auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren. Dazu passen ein leichter Salat oder gedünstetes Gemüse.



