

SAIBLINGSFILET

mit Grillgemüse vom Teppanjakygrill u. Honig-Senfsauce



Zutaten/Einkaufsliste:

12 Stk Saiblingsfilet a´70-80g, Olivenöl
4 Zehen Knoblauch
4 Zweige Thymian,
4 Zweige Rosmarin
einige Zweige Petersilie (mit Stiel)
Je 1 Orange und Zitrone
1/4 l Sauerrahm
3 EL Honig
Salz, Pfeffer
4 EL Senfkörner
gehackte Dille

Für das Gemüse

Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Kohlrabi
alles in Streifen geschnitten
Kleine Karfiol und Broccoliröschen
Lavendelsalz
Chili for Chicken

Für die Honigsenfsaatsauce:

200g Sauerrahm
1El Waldhonig
½ El Dijonsenf
2El gekochte Senfkörner

Zubereitung:

Das Saiblingsfilet leicht salzen und auf ein mit Olivenöl beträufeltes Backblech legen. Angedrückte Knoblauchzehen, Thymian, Rosmarin und Petersilie darauf verteilen. Zitrone und Orange grob schneiden und ebenfalls auf der Saiblingsfilet verteilen.

Mit Klarsichtfolie bedecken und im Rohr bei 100 °C mit Heißluft (Cirotherm) und mittlerer Dampfunterstützung ca. 20-30 Minuten garen. Anschließend mit Zitrusalz bestreuen.

Inzwischen das Gemüse am Teppanjakygrill braten und würzen.

Für die Honigsenfsaatsauce alle Zutaten vermischen und abschmecken