

Leinölerdäpfel mit Saiblingsfilet und buntem Ofengemüse

Mengenangaben für **4 Portionen**

Leinölerdäpfel

Zutaten:

- Erdäpfel, festkochend, roh, geschält: 420 g
- Milch: 100 ml
- Leinöl: 20 g
- Leinsamen, geschrotet: 12 g
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- frische Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Petersilie: 10 g

Zubereitung:

- Die geschälten Erdäpfel in gleich große Stücke schneiden und im Kombidämpfer weich garen. Etwas ausdampfen lassen.
- Milch erhitzen, Erdäpfel zugeben und bei geringer Hitze vorsichtig vermengen. Einen Teil der Erdäpfel leicht zerdrücken, sodass eine sämige, aber noch stückige Konsistenz entsteht.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Topf vom Herd nehmen. Leinöl und geschrotete Leinsamen unter die Erdäpfel mengen.
- Mit fein geschnittenen Kräutern verfeinern.

Saiblingsfilet

Zutaten:

- Saiblingsfilets á ca. 100-120 g: 4 Stück
- Rapsöl zum Braten: 10 g
- Zitronenspalten: 4 Stück
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Saiblingsfilets trocken tupfen und auf Gräten kontrollieren.
- Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
- Rapsöl erhitzen und die Filets zunächst auf der Hautseite braten.
- Sobald der Fisch weitgehend gegart und die Haut knusprig ist, wenden und nur noch kurz fertig garen.

Buntes Ofengemüse

Zutaten:

- Karotten: 150 g
- Zucchini: 200 g
- Paprika: 150 g
- Kohlrabi oder Fenchel: 100 g
- Zwiebeln: 80 g
- Rapsöl: 15 g
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack, z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie

Zubereitung:

- Gemüse waschen bzw. putzen und in mundgerechte, möglichst gleichmäßige Stücke schneiden. Karotten und Kohlrabi etwas kleiner schneiden, da sie eine längere Garzeit haben.
- Mit Rapsöl und Kräutern vermengen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen und bei ca. **180–190 °C Heißluft** etwa 20–30 Minuten garen.

Anrichten

Zutaten:

—

Zubereitung:

- Leinölerdäpfel mit Saiblingsfilet und buntem Ofengemüse anrichten. Mit einer Zitronenspalte und frischen Kräutern servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
400 kcal	17 g	2,5 g	26 g	9,7 g	32 g	5,97 g	0,96 g

Allergen(e):

D - Fisch	G - Milch