

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF



Saiblingsfilet, Spargel, steirische Polenta, Kräuter-Zitronenöl

Zutaten:

- 4 Stück Saibling
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Spargel:

- 500 Gramm Spargel frisch
- Salz, Zucker, Muskatnuss gerieben

Kräuter-Zitronenöl:

- 125 ml Olivenöl
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 50 Gramm Kräuter nach Wahl (Till Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
- 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zubereitung

Kräuter-Zitronenöl

Kräuter nach Wahl in ein hohes Gefäß oder Glas geben. Nun das Oliven- und Sonnenblumenöl dazu geben. Saft von einer Zitrone hineinpresse. Salz und Pfeffer aus der Mühle dazu. Mit dem Stabmixer mind. 1 Minute mixen und fertig ist das Zitronen-Kräuteröl.

Spargel

Topf mit gut 2 L Wasser, Salz, Zucker und einer Prise Muskatnuss aufkochen. Inzwischen Spargel schälen und in das kochende Wasser geben. Nicht länger als 5 bis 8 min kochen.

Polenta

Knoblauchzehe hacken und in die Gemüsebrühe geben. Gemüsebrühe aufkochen und Polenta mit Schneebesen langsam einrühren. Topf vom Herd nehmen und Polenta ziehen lassen.

Saiblingsfilet

Saiblingsfilet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Saiblingsfilet mit der Hautseite zuerst anbraten. Saiblingsfilet wenden und nur mehr ziehen lassen (Herd ausschalten).