

## Flüsse der Gemüse

### Seesaibling auf geröstetem Gemüse mit Frischkäse

Für 4 Personen

---

#### Zutaten

4 Stk. Seesaiblingsfilet mit Haut à ca. 140g, 100g Ziegenfrischkäse aus dem Waldviertel in Scheiben geschnitten, 150g Karotten, 150g gelbe Rüben, 90g Knollensellerie oder Petersilwurzeln, 50g Zucchini entkernt und in dünne Stifte schneiden, 50g rote oder gelbe Paprika in dünne Stifte schneiden, 50g Erbsenschoten nudelig geschnitten, 50g Lauch fein nudelig geschnitten, 20g Sojasprossen, 50g Butter, 2cl Olivenöl, Salz, Knoblauchpüree, 20g geschnittenen Schnittlauch/gehackte Petersilie, 25g knusprige Erdäpfelchips, Öl, Butter und Fischweißweinsauce, Weißbrotbrösel

#### Zubereitung

Die Saiblingsfilets salzen und mit der Hautseite in Weißbrotbrösel legen. In einer Pfanne Olivenöl etwas erhitzen und darin die Fischfilets mit der Hautseite zuerst in die Pfanne legen. Mit einem Softistep etwa 1 Minute beschweren und etwas Butter zugeben. Die Filets umdrehen und ca. 2 Minuten sanft weitergaren.

Für das Gemüse Karotten, gelbe Rüben und Sellerie in dünne Stifte schneiden. (oder mit einem feinen Gemüsehobel hobeln) Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, gelbe Rüben und Sellerie bei mäßiger Hitze ca. 2 Minuten anrösten und gleich etwas salzen. Paprika, Zucchini und Erbsenschoten abermals ca. 2 bis 3 Minuten mitrösten und jetzt erst die restlichen Gemüsesorten zugeben. Kurz vor dem Anrichten mit Knoblauch und Kräuter würzen und die knusprigen Erdäpfelchips darunter mischen.

Auf vorgewärmte Teller aufteilen und mit knusprig gebratenen Saiblingsfilet und Frischkäse anrichten. Mit etwas aufgeschäumter Fischweißweinsauce servieren.