



MICHI'S *frische*FISCHE

# GEWÜRZ- SAIBLING

---

Jetzt online bestellen!  
[www.michis-frische-fische.at](http://www.michis-frische-fische.at)

---

# GEBIRGSSAIBLING MIT GEWÜRZEN UND LEINÖLSTAMPF

Rezeptidee von  
**Helga Lackner & Sandra Roßmann**

Ölmühle Fandler

## Zutaten:

- 4 Bio-Gebirgssaiblingsfilets
- ½ TL Anissamen
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Pimentsamen
- 8 Pfefferkörner
- 4 Minzezweige
- 4 große Dillzweige
- Salz
- 4 EL Fandler Traubenkernöl  
([www.fandler.at/shop](http://www.fandler.at/shop))
- Minze und Dill zum Garnieren
- 4 Bögen Backpapier

### Beilage:

- 800g mehlig Kartoffeln
- 1l Gemüsesuppe
- 5 EL Fandler Leinöl  
([www.fandler.at/shop](http://www.fandler.at/shop))
- 3 EL Verjus
- Salz
- Muskatnuss



## Zubereitung

Kartoffel schälen, grob schneiden und in der Gemüsesuppe weichkochen. Die gekochten Kartoffeln mit 4 EL Suppe zerstampfen. Mit Leinöl, Verjus, Salz und Muskatnuss würzen.

Das Backrohr auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gewürze in einer Pfanne trocken rösten, bis sie stark zu duften beginnen. Anschließend in einem Mörser fein zerstoßen.

Je 2 Zitronenscheiben auf einen Bogen Backpapier setzen und mit Minze und Dill belegen. Saiblingsfilets mit der Hautseite nach oben auf die Kräuter legen und mit Salz und den Gewürzen bestreuen. Mit Traubenkernöl beträufeln, das Backpapier zu einem Paket verschließen und mit Büroklammern aus Metall fixieren. Die Pakete auf ein Backblech setzen und den Gewürzsaibling im Backrohr ca. 15-20 Minuten garen. Pakete öffnen, Saiblingsfilets herauslösen und mit dem Leinölstampf auf Tellern anrichten. Mit dem Schmorssaft aus dem Papierpäckchen beträufeln und mit Kräutern garniert servieren.

**JETZT MAL BIO BEI DIE FISCH'**

MICHI'S FRISCHE FISCH  
Naturpark Mürzer Oberland

Telefon: +43 676 55 20 600  
[servus@michis-frische-fische.at](mailto:servus@michis-frische-fische.at)

MICHI'S frischeFISCHE  
[www.michis-frische-fische.at](http://www.michis-frische-fische.at)



Unser landwirtschaftlicher Bio-Betrieb wird  
von der Austria Bio Garantie zertifiziert.