

## Dezember | Weihnachtsessen Seesaibling

Die fettarme Alternative zum Weihnachtskarpfen – der Seesaibling, der zum Fisch des Jahres 2017 gekürt wurde!



### Zutaten:

2-4 Seesaiblinge (je nach Größe)

600 g Champignons

4 Schalotten

3 Paprika

3 Knoblauchzehen

Petersilie

Dille

Rosmarin

1/8 Weißwein

Zitrone

Olivenöl

Butter

### **Salz**

Pfeffer

**Hildegard-Kochgewürzmischung**

### Zubereitung:

Wie bei der Zubereitung der meisten Fischgerichten sind die „3S“ sehr wichtig, das heißt: säubern, säuern, salzen! In dem Fall säuern wir mit Zitronen, in manchen Fällen kann man auch einen milden Essig nehmen.

Die Schalotten fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die blättrig geschnittenen Champignons mit anbraten, zum Schluss die feingehackte Knoblauchzehe und die würfelig geschnittenen Paprika dazugeben, kurz durchrösten, Kräuter dazu und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Hildegard-Kochgewürzmischung abschmecken.

Den Saibling säubern (vor allem Innen am Rückgrat), trocken tupfen, säuern, salzen und leicht pfeffern. Alufolie mit Butter bestreichen und die Fülle in die Mitte geben. Den Seesaibling auseinander spreizen und aufrecht darauf setzen. Das Glas Weißwein darüber gießen, die Folie locker schließen und im Herd bei 250° garen. Der Fisch ist gar, wenn man die Rückenflosse leicht ablösen kann. Die genaue Garzeit hängt von der Größe des Seesaiblings ab. Als Beilage passen in Butter geschwenkte Petersilien-Kartoffel. Mit 1-2 Scheiben Zitrone und ein paar Petersilienblättern garnieren.

Über den Seesaibling:

Nach der letzten Eiszeit wanderte der Seesaibling vor rund 10.000 Jahren aus dem Norden ein, wodurch er ein großes Verbreitungsgebiet hat. Er lebt vorzugsweise in tiefen und kalten Seen und wird je nach Umgebung 25-40 cm groß. Wie alle Salmoniden hat der Seesaibling eine langgestreckte Körperform und eine Fettflosse. Der Rücken kann blau- bis graugrün gefärbt sein, die Flanken sind heller mit runden, hellen Punkten.

**Die fett gedruckten Zutaten finden Sie in unserem Gesundheit-Shop! >>> <https://www.kraeuter-gesundheit-shop.at/index.php/>**

**Viel Spaß beim Zubereiten, Genießen und beim Einkaufen in unserem Shop!**

Und hier finden Sie weitere leckere und vollwertige Hildegard-Rezepte >>>

<https://www.kraeuter-gesundheit-shop.at/index.php/rezept>