



Gmundner Milch
Kochstudio

Josef Stadlmann, Herzkreislauf-Sonderkrankenhaus Bad Ischl
**Traunsee Saibling auf Wurzelgemüse mit gedämpften
Kartoffeln und Sauerrahm mit Kräutern**

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten Saibling:

1 mittelgroßer Traunsee Saibling
küchenfertig (filetiert)
Zitronensaft
Salz und Mehl

Zutaten Wurzelgemüse:

ca. 150g Wurzelgemüse
(Karotte, Möhren, Sellerie, Lauch)
Weißwein
Salz und Pfeffer

Zutaten Erdäpfel:

ca. 170g Erdäpfel
Sauerrahm
Kräuter

Zubereitung:

Filets mit Zitronensaft beträufeln, kurz vor dem Braten leicht salzen und mehlieren.
In erhitztem Rapsöl anbraten, wenden und auf der Hautseite langsam fertig braten. Garzeit je nach Größe zwischen 3 und 6 Minuten.

Wurzelgemüse fein streifig schneiden, in etwas Wasser, Weißwein, Salz und Pfeffer ca. 2 Min. dünsten.

Erdäpfel schälen und mit Sauerrahm und Kräutern verfeinern.



Gutes Gelingen!

www.gmundner-milch.at