



Saibling auf Paprika

Zutaten:

2 Saiblingsfilets
3 rote Spitzpaprika
wilder Brokkoli
Lachskaviar
Zwiebel, Knoblauch
kleine Kartoffeln
schwarzer Sesam
Kokosöl/-fett, Butter
Creme Fraiche
Kräuter, Salz & Pfeffer



Backofen: 220°C - 8 bis 10 Min

Zubereitung:

Kokosfett (oder alternativ Öl) in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln waschen und mit dazu geben. Salzen, Pfeffern sowie zwei Knoblauchzehen im Ganzen mitbrutzeln lassen.

Während die Kartoffeln braten eine Spitzpaprika putzen und längs in Scheiben schneiden. Die Paprika auf der Haut in Kokosfett in einer zweiten Pfanne braten. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die angebratenen Paprikastreifen mit Schale nach oben auf das Backblech geben. Dafür den Brokkoli wieder mit Kokosfett kurz in der Pfanne anrösten. Die Kartoffeln und den Brokkoli mit auf das Backblech geben und für 8 -10 Minuten garen lassen.

Wenn das Gemüse fertig ist, die Spitzpaprika von der angebrannten Schale befreien. Anschließend mit dem Brokkoli wieder in die Pfanne geben.

Die Saiblingsfilets von den Gräten befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Haut in Kokosfett anbraten. Für den Geschmack etwas Butter in beide Pfannen geben. Dem Gemüse noch etwas Creme Fraiche unterrühren. Dem Fisch Thymian beigegeben und zum Schluss noch auf beiden Seiten anbraten.

Anrichten und fertig ist das Karfreitags-Menü - Frohe Ostern!



**FRANKEN
FERNSEHEN**