

Rezept mit Leinöl

Saiblingsfilet mit Leinöl

Zutaten:

- 1 Saiblingsfilet
- ¼ l Leinöl
- 1-2 Kapseln Ferronit Kapseln
- Frische Kräuter

(Nach Möglichkeit alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft)



Zubereitung:

Das Filet rollen und in fingerdicke Röllchen schneiden, die jeweils mit einem Zahnstocher fixiert werden. ¼ l Leinöl handwarm erwärmen und die Röllchen 5min in das warme Öl einlegen, bis die Oberfläche glasig wird. Die Röllchen aus dem Öl nehmen und pro Röllchen mit ½ Kapsel Ferronit bestreuen.

Die Röllchen auf einen vorgewärmten Teller geben und mit frischen Gartenkräutern garnieren.



pantarey gmbh
invent research biomaterials

Obere Bahnhofstr. 15
83457 Bayerisch Gmain
Tel. +49-8651-9059004
Fax 9004390
info@pantarey.de
www.pantarey.de