

Saibling mit Asiasalat vom heißen Stein

Die Tiefen des Meeres treffen fernöstliche Köstlichkeiten- diese Kombi kann nur ein Erfolg werden. Dazu noch garantiert kalorienarm und eiweißreich.

Zutaten für 4 Personen

4 große Saiblingfilets, küchenfertig
0,5 Schale einer Biozitrone
1 Zweig Zitronenthymian
2 EL Olivenöl
2 EL Limonenöl
1 Chilischote, entkernt
2 TL schwarzer Pfeffer, gestoßen
Salz
4 große Steine zum grillen
50 g Enoki- Pilze
50 g Kaiserschoten
50 g Karotten
50 g Frühlingszwiebeln
50 g Paprika
50 g Sojasprossen
1 EL Öl
1 Knoblauchzehe, entkeimt, fein gewürfelt
Curry, Sojasauce, etwas Ingwer, Sesamöl
1 EL fein gehackter Koriander
1 EL fein gehackte Minze

Zubereitung

Saiblingfilets mit allen Zutaten marinieren und über Nacht ziehen lassen.

Gemüse in feine Streifen schneiden, bei großer Hitze mit dem Öl in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch hinzufügen. Anschließend in

eine Schüssel geben. Mit den übrigen Zutaten abschmecken und ziehen lassen.

Steine in der Glut erhitzen und danach auf einem feuerfesten Untergrund auf den Tisch stellen. Die marinierten Saiblingfilets abtupfen. Die heißen Steine mit einem Pinsel leicht mit der Saiblingmarinade einpinseln und den Saibling drauflegen und glasig gar ziehen lassen (ca. 10 Minuten). Salzen und mit dem Asiasalat anrichten.

Anmerkung: Sollte ihnen nicht nach grillen sein, können sie die Steine auch im Backofen aufhitzen.

Nährwerte pro Person

Kcal:300-Eiweiss:30 g-Fett:17 g-Kohlenhydrate:9 g

Zubereitungszeit hoch