



Saibling im Bratschlauch

Zutaten

- 1 kg Bachsaiblinge
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gyros
- 8 EL Olivenöl
- 400 g Salatgurken
- 200 g Fetakäse
- 50 g rote Zwiebeln
- 5 Stängel Minze
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig, flüssig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Bachsaiblinge innen und außen waschen und trocken tupfen. Dann die Haut auf beiden Seiten mehrfach einritzen. MAGGI Food Travel Fix für Gyros mit der Hälfte des Olivenöls verrühren und die Saiblinge von innen und außen damit bepinseln.
3. Bratschläuche vorbereiten und jeweils ein Ende zubinden. Immer einen Saibling in einen Bratschlauch geben, verschließen und in jeden Schlauch ein kleines Luftloch stechen. Dann auf ein Backblech legen. Im Backofen ca. 45 Min. garen.
4. Für den Gurkensalat: Salatgurken putzen, schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Feta-Käse ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
5. Weißweinessig, Restliches Olivenöl und Honig verrühren. Das Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Salatzutaten mischen und bis zum Anrichten durchziehen lassen.
6. Die Saiblinge aus dem Bratschlauch nehmen, die Filets lösen und zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	656 kcal
Fett	42 g
Protein	58 g

🕒 65 Minuten

⊕ 4 Portionen