



# COLUMELLA



Zutaten für 4 Personen:

Forellen oder Sabilingsfilet  
**Columella I**  
Meersalz  
Pfeffer (aus der Mühle)

## FISCH – GANZ EINFACH

Forellen oder Saiblingsfilet mit etwas Meersalz würzen, in die Pfanne geben und auf der Haut bei halber Hitze braten.

NICHT wenden.

Nach ca. 10-15 Minuten ist der Fisch fast durch und nur noch die letzten Millimeter sind glasig.

Dann 1-2 Teelöffel **Columella I** auf dem Filet verteilen und den Fisch wenden.

Nur ca. eine halbe Minute den Senf „anrösten“ und anschließend den Fisch wieder wenden.

Zum Schluss mit etwas frischem Pfeffer würzen und servieren ... voilà!