



Forellengeschnetzeltes auf Bohnenpotpourri

Zutaten für vier Personen:

480 g Forellenfilet ohne Haut (à ca. 60 g)
Saft und Abrieb einer Zitrone
1 EL Olivenöl
je 120 g Wachs-, Busch- und Schnippelbohnen
80 g Zwiebelstreifen
2 Zweige Bohnenkraut
100 g Hokkaido-Kürbis
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1 ½ EL Maismehl
350 g Fischbrühe
80 ml Sahne
2 Msp. Safran
Salz, Pfeffer
1TL Chiliflocken

Zubereitung: circa 35 Minuten

Wachs- und Buschbohnen an den Enden etwas abschneiden, mit Schnippelbohnen in leicht sprudelndem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Punkt kochen, abschütten, gut abtropfen lassen. Streifen vom Hokkaido-Kürbis und Zwiebelstreifen in heißem Olivenöl angehen lassen, alle Bohnen zugeben, mit anschwanken, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellenfilet in grobe Streifen schneiden, mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und etwas Öl beträufeln, in heißer Pfanne kurz anbraten.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen und mit Maismehl bestäuben.

Mit Fischbrühe angießen, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Angebratene Forellensstreifen zufügen, unterheben und alles zu den Bohnen geben. Kurz durchziehen lassen, dann Safran zufügen und einrühren. In tiefem Teller anrichten und mit gezupftem Bohnenkraut und Chiliflocken bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

330 kcal - 16 g Fett - 32 g Eiweiß - 16 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.