



Forellengeschnetzeltes auf Bohnenpotpourri

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)

480 g Forellenfilet ohne Haut (á ca. 60 g)
Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
1 EL Olivenöl

je 120 g Busch- und Schnippelbohnen
2 Zweige Bohnenkraut
100 g Hokkaido-Kürbis
120 g Streifen von gelber Paprika
80 g Zwiebelstreifen

80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1 1/2 EL Maismehl
350 ml Fischbrühe
80 ml Sahne
1 TL gehackter Ingwer
Salz, Pfeffer
1TL Chiliflocken

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Buschbohnen an den Enden etwas abschneiden, mit Schnippelbohnen und etwas Bohnenkraut in leicht sprudelndem Salzwasser auf den Punkt kochen, abschütten und gut abtropfen lassen. Würfel vom Hokkaido-Kürbis, Paprika- und Zwiebelstreifen in heißem Olivenöl angehen lassen, alle Bohnen zugeben und 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, mit Maismehl bestäuben und mit Fischbrühe angießen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Angebratene Forellensstreifen unterheben, alles zu den Bohnen geben und kurz durchziehen lassen. Zum Schluss Ingwer einrühren.

Alles in einem tiefen 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.