



Forellengeschnetzeltes mit Sommerbohnen und Möhren

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Forellenfilet ohne Haut
je 120 g Busch- und Schnippelbohnen
100 g Zwiebelstreifen
100 g gelbe Paprikastreifen
60 g Karottenstreifen
2 Zweige Bohnenkraut
150 g Sahne
Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
1 TL Chiliflocken
4 Dillzweige
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 bis 30 Minuten)

Forellenfilets in grobe Streifen schneiden. Busch- und Schnippelbohnen oben und unten etwas abschneiden, in sprudelndem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen, abtropfen lassen.

Zwiebel-, Paprika- und Karottenstreifen in heißem Olivenöl angehen lassen. Busch- und Schnippelbohnen hinzugeben, mit anschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Gezupftes Bohnenkraut hinzugeben, mit Sahne angießen, leicht reduzieren lassen.

Fischstreifen mit Saft und Abrieb einer Zitrone und Chiliflocken marinieren, zum Gemüse hinzugeben, nur kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In tiefem Teller anrichten, mit Chiliflocken bestreuen und mit Dillzweigen garnieren.

Nährwerte pro Portion

339 kcal – 24 g Fett – 23 g Eiweiß – 12 g Kohlenhydrate – 1 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.