

Lachsforellen-Filet, Paprika-Soße, Zartweizen, Spargel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets	1 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Spitzpaprika	1 kleine rote Zwiebel	1 EL Schmand
200 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark	1 EL Zucker
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Zartweizen:

100 g Zartweizen	1 kleine Zwiebel	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	1 kleiner Bund Petersilie	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Bund grüner Spargel	4 Cocktailtomaten	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Rapsöl	1 EL Zucker	2 Prisen Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
-------------------	------------------

Für den Fisch: Den Fisch trocken tupfen und Gräten mit einer Grätenzange ziehen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch erst auf der Hautseite anbraten, dann einmal wenden.

Kurz vor dem Servieren Butter, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und Fisch mit der aromatisierten Butter arrosieren.

Für die Sauce: Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel hinzugeben und andünsten. Zucker hinzugeben.

Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn das Gemüse weich ist, alles mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Anschließend Schmand hinzufügen und erneut pürieren. Sauce nun nicht mehr kochen lassen.

Für den Zartweizen: Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel darin andünsten, anschließend Zartweizen hinzugeben und mitandünsten. Mit Fond ablöschen und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Petersilie fein hacken und unter den Zartweizen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren 1 EL Butter dazugeben und unter den Zartweizen mischen.

Für das Gemüse: Spargelenden abschneiden und Spargel in schräge Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Tomaten dazugeben und anbraten.

Mit Salz, Zucker und Balsamicoessig abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit Rosmarin und Thymian garnieren.

Cornelia Hadler am 19. August 2024