

Spessart-Lachsforellenfilet auf Rote-Beete-Graupen und marinierten Flowersprouts für 4 Personen

Zutaten:

4 x 160 g Lachsforellenfilet
200 g gekochte Rote Bete
100 g Perlgraupen „mittel“
200 g Flower sprouts (Mischung aus Grün- und Rosenkohl)
weißer Balsamico
Traubenkernöl
2 Echalotten
125 ml trockener Weißwein
Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Lachsforellenfilet salzen und pfeffern. Die Echalotten fein hacken, in etwas Butter anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Einmal aufkochen, das Lachsforellenfilet einlegen und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Die Perlgraupen in Salzwasser weich kochen. Anschließend abschütten. Die gekochte Rote Bete fein raspeln, unter die Graupen geben und mit dem weißen Balsamico und Traubenkernöl abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Flower sprouts in geschäumter Butter kurz garen.

Einen guten Appetit wünscht Benjamin Quick, Seafood-Experte von EDEKA-Stenger.

