

Forelle auf Erbsenpüree und Micro-Leaves



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Erbsenpüree

½ Schalotte, fein gehackt

1 EL Butter

400 g tiefgekühlte Erbsen

Ca. 1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

Einige Tropfen Zitronensaft

Fisch

4 Forellenfilets, je ca. 75 g, in Streifen

1 EL Bratbutter oder Bratcrème

Salz, Pfeffer

Garnitur

1 Handvoll Micro-Leaves, z. B. Nüssli-salat und roter Mangold

2–3 EL Feigen- oder Balsamico-Essig

1–2 EL Raps- oder Olivenöl

Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 302 , Fett 13g , Kohlenhydrate 18g , Eiweiss 24g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Erbsenpüree: Schalotte in der Butter andämpfen.

Erbsen mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt weich kochen, dann pürieren und würzen.

2 Fisch: Forellen portionenweise in der nicht zu heissen Bratbutter 2–3 Minuten braten, würzen und kurz nachziehen lassen.

3 Erbsenpüree in vorgewärmte Schalen verteilen, Fisch daraufgeben, mit Micro--Leaves bestreuen. Essig und Öl darüberträufeln, würzen, sofort servieren.

Tipp Nach Belieben 1 Apfel in feine Stäbchen schneiden und darüber verteilen.