



Waldviertler Forellenfilet auf Linsengemüse:

Forellenfilet Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Forellenfilets
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Öl zum Anbraten

Linsengemüse Zutaten:

- 200 g grüne Linsen
- 80 g Karotten
- 80 g Sellerie
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Apfel
- Schnittlauch
- 2 El Apfelessig
- Salz, Pfeffer,
- Öl
- eventuell Gemüsebouillon

Zubereitung Forellenfilet:

Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in einer Pfanne mit Öl auf beide Seiten kurz anbraten.

Zubereitung Linsengemüse:

Die Linsen am Vortag in kaltes Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Die oben schwimmenden Linsen abschöpfen und den Rest abseihen. Ohne Einweichen kocht man Linsen circa 30 Minuten bis 40 Minuten.

Linsen in doppelter Wassermenge mit etwas Salz ca. 15 Minuten köcheln und abseihen.

Würfelig geschnittene Zwiebel in Öl glasig werden lassen, geraspelte Karotten, Sellerie und Apfel dazu geben, gut anschwitzen. Linsen unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Apfelessig würzen. Am Schluss geschnittenen Schnittlauch dazu geben und eventuell mit Gemüsebouillon verfeinern.

Forellenfilets auf Linsengemüse anrichten und mit Rucola Salat garnieren.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!