

Geräucherte Forelle auf schnellem Linsengemüse



Zubereitung

Die ganze Forelle hole ich frisch geräuchert. Vor dem Servieren gebe ich sie bei 50 Grad in den Backofen, bis sie lauwarm ist. Dann löst sich das Fischfleisch von der Haut fast von allein. Der Geschmack ist wieder wie frisch aus dem Rauch. Fertiges Forellenfilet geht natürlich auch. Wenn ihr das Erhitzen wollt, gebt es in Backpapier, damit es nicht zu trocken wird.

Für das Linsengemüse schneidet Zwiebeln, Möhren, Sellerie in kleine Würfel. Dünstet alles in Öl für ca. 3 Minuten, 300 ml Wasser angießen, den Lorbeer und Piment zugeben. Kurz aufkochen und jetzt die roten Linsen für ca. 8 Minuten darin kochen. Aufpassen, rote Linsen sind ganz schnell gar. Reicht die Flüssigkeit nicht, noch etwas zugeben. Zum Durchrühren nehme ich eine große Fleischgabel, damit es kein Mus gibt. Sind die Linsen gar, abschmecken mit Apfelessig, Salz und Pfeffer.

Tipp: Ich lege an das Linsengemüse gerne Kopf- oder Feldsalat. Ein toller geschmacklicher Kontrast entsteht, wenn ihr knusprig gebratene Katenschinkenwürfel über das Gericht streut.

Guten Appetit!
Eure Carola Arnold

Zutaten

Linsengemüse

250 g rote Linsen
50 g Sellerieknolle
1 große Zwiebel
1 große Möhre
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
3 Esslöffel Öl zum Braten
Salz / Pfeffer/ Essig

Dip

200 g Creme fraiche oder Schmand
2 Esslöffel frische grüne Kräuter oder mediterranes Kräutergewürz
Salz/ Pfeffer

