

Forelle mit gedünstetem Radieschensalat



Radieschen können auch anders...

Radieschen sind knackig und anregend scharf. Meist werden sie roh genascht oder gehobelt dem Salat beigemischt. Auch nicht schlecht, sie können aber auch anders.

Werden Radieschen kurz gedünstet, verändert sich ihr Charakter. Die Zellen werden wachweich und der Geschmack wird runder und angenehm mild-scharf. Ähnlich wie Mairübchen. Zudem sind sie gedünstet bekömmlicher. Das Retticharoma tritt in den Hintergrund. Kann gerne anschließend mit frischem Meerrettich nach Lust und Laune wieder angehoben werden. Etwas frischer Dill dazu und fertig ist der perfekte Begleiter zu heimischem Fisch. Und wer die Radieschen aus dem eigenen Garten erntet oder in Bioqualität kauft, zaubert aus den zarten Blättern ein Radieschenblätterpesto. Ein Rezept hierfür gibt es [in unserer Rezeptdatenbank](#).

Viel Spaß beim Nachkochen!

Zutaten

für 4 kleine Vorspeisen

- 1 ganze Forelle bzw. 2 Forellenfilets
- 100 g kalt geräucherte Forellenfilets
- 500 g Radieschen
- etwas Dill und Schnittlauch
- frischer Meerrettich
- Abrieb einer halben Biozitrone und etwas Saft
- Essig, Apfelsaft, Öl, Prise Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Radieschen waschen und vierteln. In einem Topf 1 EL Butter und 1 EL Öl erhitzen. Die Radieschen zugeben. Salzen und pfeffern. Mit 100 ml Apfelsaft angießen. Deckel aufsetzen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

In der Zwischenzeit die Forellenfilets halbieren. Filets salzen und pfeffern und in einer Pfanne jede Seite 2 Minuten braten.

Die Radieschen mit Essig, Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und einer Prise Zucker abschmecken. Fein geschnittenen Dill und Schnittlauch zugeben. Radieschen auf Teller anrichten und die gebratenen Filets anlegen. Kalt geräucherte Forellenfilets in Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Teller verteilen. Zuletzt mit frischem Meerrettich und Zitronenabrieb bestreuen.

Tipp: Dazu passt knuspriges Kartoffelbrot

