Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Schmeichelt Gaumen & Augen: Lachsforelle auf Karotten-Kraut-Riebele

Frischer Fisch schwimmt auf Riebele

Riebele sind in Baden-Württemberg kleine, fein geriebene Teigkügelchen, die normalerweise als Suppeneinlage verwendet werden. Zudem können die feinen Perlen wie Risotto eingesetzt werden. Kombiniert mit Fleisch-, Gemüse- oder Fischgerichten wird daraus eine saftige und sättigende Speise.

Unser heutiges Rezept kombiniert Lachsforelle mit Riebele, die in einer leuchtend orangen Karottencreme schwimmen. Einen knackigen Kick bringen feine Filderkrautwürfel in der Creme. Zitronensaft verleiht dem Ganzen eine aufregende Säure. Wer möchte, streut noch Granatapfelkerne über das leuchtende Gericht, denn das Auge isst bekanntlich mit.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Lachsforelle auf Karotten-Riebele**":

Zutaten

- 250 g Riebele (kleine Nudelkügelchen, Spezialität aus Baden-Württemberg, alternativ: Graupen)
- 4 x 120 g Lachsforellenfilets (Alternative: z.B. Schwarzwaldforelle oder Bodensee-Felchen)
- 200 g Kraut, fein gewürfelt (z.B. Filderspitzkraut g.g.A.)
- 100 g Karotten, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- 50 g Butter
- 500 ml Karottensaft

- 100 ml Schmand
- 1 Bio-Zitrone, Saft und etwas Abrieb
- Salz, Pfeffer
- Paprika, rosenscharf
- Curry nach Belieben
- Extra: Granatapfelkerne, Petersilie, Zitronenscheiben

Zubereitung

Das Lachsforellenfilet salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen. In einer heißen Pfanne auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Bis zum Servieren im Ofen bei 80°C warmhalten.

In einem Topf die Butter schmelzen, dann Zwiebelwürfel, Knoblauch, Krautwürfel und Karottenwürfel darin 3 Minute rührend braten. Mit Zitronensaft und Karottensaft ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Riebele nach Packungsangabe kochen, abtropfen lassen.

Gekochte Riebele (Nudeln) und Zitronenabrieb in die Soße geben und 3-4 Minuten erwärmen.

Den Schmand einrühren.

Mit Salz, Paprika, Curry und Pfeffer abschmecken.

Auf Teller verteilen. Den Fisch mittig auf die Riebele setzen.

Mit Granatapfelkernen, Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.