Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Lachsforelle auf Karotten-Kraut-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.