Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

# Lachsforelle auf Meerrettich-Schmandlinsen, Paprika & Frisee

## Zutaten:

- 600 g Lachsforelle (Filets)
- 100 g Linsen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 200 g Schmand
- 125 g Crème fraîche
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Meerrettich
- 25 g Forellenkaviar
- 100 g Frisée
- 150 g eingelegte Paprikafilets (in Öl)
- Salz und Pfeffer
- Etwas Schnittlauch, fein geschnitten
- Öl zum Braten
- Dressing: 4 EL Essig mit 6 EL Rapsöl, 1 TL Senf und etwas Salz und Pfeffer vermischt.

## Zubereitung

Eingeweichte Linsen in ein Sieb geben, kalt durchspülen und gut abtropfen lassen. Linsen in einem Topf mit 1 Liter Wasser 8 Minuten kochen. Dann 1 TL Salz zugeben und weitere 7 Minuten kochen. Anschließend die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer Schüssel Crème fraîche, Schmand, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 2 EL Meerrettich verrühren. Die abgetropften Linsen und etwas Schnittlauch zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsforellenfilets salzen und in einer heißen Pfanne mit Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dann Deckel aufsetzen, Pfanne beiseitestellen und Filets 5 Minuten in der Pfanne nachziehen lassen (ohne Hitze!).

Frisée zupfen und mit Dressing vermischen.

Paprikafilets mit 4 EL Einlegeflüssigkeit fein pürieren.

Zum Anrichten Paprikapüree auf Teller verteilen, den Frisée und die Linsen mittig arrangieren. Darauf den Fisch legen.

Wer möchte, garniert mit etwas Forellenkaviar.