

LACHSFORELLE GRÜNES GEMÜSE CURRY-PERLGRAUPEN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

4 Filets Lachsforelle à ca. 200 Gramm
 100g Kaiserschoten (Zuckerschoten)
 500g Grüner Spargel
 1-2 Stück Fenchel
 200g Perlgraupen
 900 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein
 1 Schalotte / ½ Zitrone
 Salz & Pfeffer
 1 EL Currypulver
 4 EL Sojasauce



- Sämtliche Zutaten putzen & waschen
- Fenchel längs in 4 Stücke schneiden und Strunk entfernen



- Fenchel und Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden
- Schalotten in feine Würfel schneiden
- Kaiserschoten kurz in kochendem Wasser blanchieren (max. 1 Minute), danach mit kaltem Wasser abschrecken
- Kaiserschoten diagonal halbieren



- Schalotten & Perlgraupen in Olivenöl leicht anschwitzen
- Mit Curry würzen und nach ca. 1 Minute mit Weißwein ablöschen
- Die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben und unter ständigem Rühren stets leicht köcheln lassen. Den Rest der Gemüsebrühe nach und nach unter Rühren zugeben, dabei sollten die Perlgraupen stets bedeckt sein
- Nach ca. 12-15 Minuten sollte das „Risotto“ fertig sein



- Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen
- Fisch mit Salz, Pfeffer & Zitrone würzen und kurz anbraten
- Danach aus der Pfanne nehmen und im 160 Grad vorgewärmten Ofen ca. 4 Minuten sanft fertig garen



- In der selben Pfanne zuerst Spargel und Fenchel mit Olivenöl leicht anbraten, nach wenigen Minuten die Kaiserschoten dazu geben und mit Sojasauce ablöschen.
- Gemüse mit Salz & Pfeffer abschmecken
- Fisch, Gemüse & Perlgraupen-Risotto nach Belieben auf (vorgewärmten) Tellern anrichten und servieren