

Forellenfilet mit Karotten-Estragon-Creme auf Gemüsenudeln

Mengenangaben für **4 Portionen**

Zutaten

Zutaten:

- Forellenfilets à 150 g: 4 Stück
- geschälte Zwiebel: 100 g
- Karotten: 100 g
- Olivenöl: 1 EL
- Gemüsebrühe: 400 ml
- Apfelessig: 2 TL
- Salz und weißer Pfeffer
- Estragon: 1 EL
- Saft von einer halben Biozitrone

Zubereitung:

Für die Creme: Zwiebeln und Karotten klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Brühe und Essig ablöschen. Leicht köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Mit einem Stabmixer pürieren. Kurz vor dem Servieren gehackten Estragon unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Fisch: Die Filets waschen und abtrocknen, dann salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl auf der Hautseite braten, kurz wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets zugedeckt kurz rasten lassen. Die Karotten-Estragon-Creme auf den Tellern verteilen, die Gemüsenudeln darüber anrichten und die gebratenen Forellenfilets darauflegen.

Mit frischen Estragonzweigen garnieren.

Gemüsenudeln

Zutaten:

- Karotten: 200 g
- Zucchini: 200 g
- Salz: 1 EL
- Bandnudeln, roh: 300 g
- Olivenöl: 0,5 TL

Zubereitung:

Für die Gemüsenudeln: Zucchini und Karotten waschen, Karotten schälen. Beides in dünne Längsstreifen schneiden und anschließend in Salzwasser knackig kochen, herausschöpfen und kalt abschrecken. Die Nudeln im selben Topf bissfest kochen. Die Nudeln abseihen, in eine Pfanne geben, Gemüsestreifen zugeben und gut vermengen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
518,5 kcal	10,5 g	1,9 g	60,5 g	7,9 g	41,6 g	5,8 g	4,7 g

Allergen(e):

A - Gluten	M - Senf