Forellenfilet mit Brokkoli-Erbsen-Püree

Mit dem Forellenfilet mit Brokkoli-Erbsen-Püree bringst du Abwechslung in deine Speisefolge. Das köstliche Gericht gelingt mit diesem Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

4 Stk.	Forellenfilets
	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
400 g	Brokkoli
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Stk.	Schalotte
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
125 ml	Gemüsebrühe
200 g	Erbsen
2 Blätter	Minze
1 EL	Sauerrahm
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Forellenfilet mit Brokkoli-Erbsen-Püree bereite den Brokkoli vor, indem du ihn gründlich wäschst und in kleine Rosen schneidest. Hacke die Schalotte und den Knoblauch fein. Erhitze das Öl in einem Topf und dünste die Schalotte sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze für 2 Minuten an. Gib die Brokkol-Röschen hinzu und dünste sie weitere 3 Minuten mit. Gieße die Brühe hinzu, decke den Topf ab und lasse den Brokkoli bei kleiner Hitze für 8 Minuten garen. Füge anschließend die Erbsen hinzu und lasse sie zugedeckt 5 Minuten

köcheln.

2. Währenddessen spüle den Fisch mit Wasser ab, tupfe ihn trocken und beträufle ihn mit Zitronensaft. Lasse ihn 5 Minuten ziehen. Erhitze das restliche Öl in einer Pfanne. Wende den Fisch im Mehl und brate ihn im heißen Öl 3 Minuten von jeder Seite. Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer und lasse ihn zugedeckt bei kleiner Hitze zirka 2-3 Minuten gar ziehen.

3. In der Zwischenzeit wasche die Minze, schüttele sie trocken und hacke sie fein. Mische sie mit Schmand und füge es dem Brokkoli hinzu. Püriere die Mischung fein zu einem Püree und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Richte das Forellenfilet mit dem feinen Brokkoli-Erbsen-Püree auf Teller an und genieße es.

Tipp