

Rote-Bete-Spaghetti, Lachsforelle, Meerrettich-Schmand

Für 4 Personen:

Für die Rote-Bete-Spaghetti:

400 g Rote Bete	3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	2 EL Balsamessig	

Für den Meerrettichschmand:

200 g Schmand	2 TL Meerrettich	Salz
Pfeffer	0,5 Zitrone (Saft, Abrieb)	

Für die Forelle:

600 g Lachsforellenfilet	Salz	Pfeffer
50 g Mehl, ca.	2 Stiele Thymian	5 EL Rapsöl

Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (Einweghandschuhe tragen). Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe in feine Streifen raspeln.

Schmand, Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ca. 1 TL Zitronenschale verrühren und abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Für die Rote-Bete-Spaghetti Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig würzen und nochmals kurz schwenken. Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

Den Fisch abbrausen und trockentupfen. Das Mehl auf einen Teller geben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets jeweils im Mehl wenden.

Überschüssiges Mehl abklopfen.

Thymian grob zerpfeifen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian zugeben. Filets erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten, bis der Fisch innen noch leicht glasig ist.

Fisch, Spaghetti und Meerrettich-Schmand anrichten und servieren

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021