

# Lachsforelle mit Wurzelgemüse und Sellerie-Püree

**Für 4 Personen:**

**Für Wurzelgemüse, Lachsforelle:**

4 Karotten	2 Petersilienwurzeln	1 Stange Lauch
4 Lachsforellenfilets	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	3 EL Rapsöl	350 ml Gemüsefond

**Für das Selleriepüree:**

4 Knollensellerie, 800 g	3 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

**Für das Petersilien-Zitronenöl:**

1 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl	

Für das Gemüse Karotten, Petersilienwurzeln und Lauch putzen bzw. schälen. Karotten und Petersilienwurzeln in feine Streifen, den Lauch kleinschneiden.

Für das Selleriepüree den Sellerie schälen, abbrausen und kleinschneiden.

Sellerie in 1 EL Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten weich garen.

Für das Petersilienöl Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Zitrone heiß abbrausen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie grob schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Öl pürieren.

Für das Püree, den Sellerie fein pürieren oder stampfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch untermischen. Das Püree bis zum Servieren warmstellen.

Fischfilets entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte Zitronensaft beträufeln.

Für das Wurzelgemüse 2 EL Rapsöl erhitzen. Karotten und Petersilienwurzeln anbraten.

Lauch zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe und übrigem Zitronensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer und ca. 2-3 Minuten dünsten.

Fischfilets auf dem Gemüse verteilen. Alles, abgedeckt weitere ca. 3 - 5 Minuten garen.

Fischfilets, Gemüse und Selleriepüree anrichten und servieren. Das übrige Petersilienöl auf das Fischfilet träufeln.

Martin Gehrlein am 22. Februar 2023