

Lachsforelle mit Kräuterkruste und Gemüse-Nudeln

Für 4 Personen:

Für die Gemüsenudeln:

2 Karotten	1 Kohlrabi, mit Grün	Salz
400 g Bandnudeln	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
2 TL Zucker	Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß

1 Zitrone, Abrieb, Saft

Für die Forelle:

80 g Butter	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill
0,5 Bund Petersilie	100 g Pankobrösel	Salz
Pfeffer	4 Lachsforellenfilets à 180 g	2 EL Butterschmalz

2 EL Zitronenmarmelade

Außerdem:

Olivenöl

Für die Gemüsenudeln Karotten und Kohlrabi schälen und abbrausen. Karotten und Kohlrabi mit einem Sparschäler oder, falls vorhanden einem Spiralschneider, längs in Streifen schneiden. Karotten - und Kohlrabistreifen in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Bandnudeln in Salzwasser, nach Packungsanleitung ca. 7 Minuten bissfest garen.

Für die Lachsforelle Butter schmelzen. Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen, trockenschüttern und sehr fein schneiden.

Butter, Panko- oder Toastbrösel und Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellenfilets evtl. entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das schmale Ende der Forelle unter das breite Ende klappen.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Forellenfilets darin jeweils 1 Minute von jeder Seite braten.

Forellenfilets herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Zitronenmarmelade jeweils auf die Filets streichen. Kräuter-Brösel-Butter darauf verteilen.

Im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten überbacken.

Für die Gemüsenudeln Bandnudeln abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin andünsten Karotten- und Kohlrabistreifen darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Bandnudeln zum Gemüse geben, Zitronensaft und -schale zugeben, alles mischen und würzen.

Nach Belieben noch mit etwas Olivenöl beträufeln Forellenfilets aus dem Ofen holen. Mit den Gemüsenudeln anrichten und servieren.

Tipp: Zarte Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden und über die Nudeln streuen.

Nach Belieben vorher noch kurz im Gemüsenudel-Bratfett schwenken.

Martin Gehrlein am 10. April 2024