

Belper Forellenfilet mit Quarkspätzli und Antipasti-Gemüse



Rezept für 4 Personen

Zubereitung

Zutaten Belper Forellenfilet

4 Forellenfilets, je ca. 140 g, küchenfertig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter
2 Knoblauchzehen
Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Salbei
1 Zitrone, halbiert

Zutaten Quarkspätzli

150 g Ruchmehl
100 g Weissmehl
5 Eier
250 g Quark
3 Prisen Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss gerieben
3 l Salzwasser
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
80 g Sbrinz, in Späne geschnitten

Zutaten Antipasti-Gemüse

1 Zucchini
Je 1 Peperoni rot und gelb
1 Aubergine
5 EL Olivenöl
Je 1 Zweig Basilikum, Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1 EL Aceto Balsamico

Zubereitung Belper Forellenfilet

Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Zitronensaft beträufeln. In der heissen Butter mit Thymian und Knoblauch langsam goldbraun braten. Restliche Zitronenhälfte vierteln. Fisch mit Kräutern und Zitronenschnitz garnieren.

Zubereitung Quarkspätzli

Weiss- und Ruchmehl, Quark und Eier in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem glatten Teig verrühren. Spätzliteig durch ein Spätzlisieb ins kochende Wasser streichen. Die Spätzli sind gar, wenn Sie an die Oberfläche steigen; gut abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen, Spätzli darin goldbraun braten. Antipasti-Gemüse dazu geben und mit dem gehobelten Sbrinz bestreuen.

Zubereitung Antipasti-Gemüse

Gemüse waschen. Zucchini und Aubergine längs aufschneiden (ca. 6 mm dick), Peperoni halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Das Gemüse mit dem Olivenöl und den Kräutern mischen, würzen und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen und das Gemüse in grobe Streifen schneiden. Die lauwarmen Gemüsestreifen mit Balsamico beträufeln.