

Im Ofen gebratenes Forellenfilet mit Frühlingskräuter-Kresse- Salsa, cremige Polenta mit Frischkäse, süss- saurer Gurkensalat mit Petersilie



Rezept für 4 Personen

Zubereitung

Zutaten Forellenfilet

4 Forellenfilets à ca. 140 g
4 EL Olivenöl
½ dl Weisswein
Salz, Pfeffer
1 Zitrone, in Scheiben
½ Bund Dill

Zubereitung Forellenfilet

Forellenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und jedes Filet auf je ein geöltes Stück Alufolie geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Dill und Zitronenscheiben belegen. Den Weisswein darüberträufeln. Alufolien zu Päckli verschliessen und im vorgeheizten Ofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 8–10 Minuten garen.

Zutaten Frühlingskräuter-Kresse-Salsa

½ Bund Kerbel
½ Bund italienische Petersilie
½ Bund Dill
1 Handvoll Brunnenkresse
1 EL Kapern
4 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Msp. Chiliflocken
Saft von 1 Zitrone
1 dl Olivenöl

Zubereitung Frühlingskräuter-Kresse-Salsa

Für die Salsa Kerbel, Petersilie, Dill und Kapern grob hacken, mit Kresse mischen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chiliflocken und Zitronensaft würzen und das Olivenöl untermischen.

Zutaten Polenta mit Frischkäse

2 EL Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
150 g mittelfeiner Maisgriess
3 dl Gemüsebouillon
3 dl Milch
100 g Frischkäse (Ricotta oder Philadelphia)
2 EL Sbrinz, gerieben
Salz, Pfeffer

Zutaten Süss-saurer Gurkensalat mit Petersilie

1 Salatgurke
50 g Apfelessig
100 g Zucker
150 g Wasser
½ TL Salz, Pfeffer
1 EL grob gehackte Petersilie

Zubereitung Polenta mit Frischkäse

Schalotte in etwas Öl andünsten. Mit Bouillon und Milch aufgiessen, Maisgriess begeben und einmal aufkochen. Immer wieder gut durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 7 Minuten quellen lassen. Frischkäse und Sbrinz unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Süss-saurer Gurkensalat mit Petersilie

Gurke gut waschen und trocknen, anschliessend längs in feine Streifen schneiden. Essig mit Zucker und Wasser aufkochen, den Sud auskühlen lassen. Gurkenstreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen und mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Gehackte Petersilie zugeben und servieren.