

Lachsforelle auf Meerrettich-Schmandlinsen, Paprika & Frisee



Etwa Fisch an den Feiertagen?

Für manche ist ein bisschen Fisch an den Feiertagen Pflicht oder zumindest gern gegessen. Dabei ranken geräucherte Fische an vorderster Stelle. Kalt geräucherte Lachsforelle oder Saibling schmecken herrlich mit Sahnemeerrettich und Baguette. Wer es aufwendiger möchte, kombiniert gebratene Lachsforelle oder Saiblingsfilet mit einem Salat aus Paprika, Frisée und cremigen Linsen. An den Feiertagen ist genießen erlaubt.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Lachsforelle auf Meerrettich-Schmandlinsen, Paprika & Frisée**":

Zutaten

- 600 g Lachsforelle (Filets)
- 100 g Linsen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 200 g Schmand
- 125 g Crème fraîche
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Meerrettich
- 25 g Forellenkaviar
- 100 g Frisée

- 150 g eingelegte Paprikafilets (in Öl)
- Salz und Pfeffer
- Etwas Schnittlauch, fein geschnitten
- Öl zum Braten
- Dressing: 4 EL Essig mit 6 EL Rapsöl, 1 TL Senf und etwas Salz und Pfeffer vermischt.

Zubereitung

Eingeweichte Linsen in ein Sieb geben, kalt durchspülen und gut abtropfen lassen. Linsen in einem Topf mit 1 Liter Wasser 8 Minuten kochen. Dann 1 TL Salz zugeben und weitere 7 Minuten kochen. Anschließend die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer Schüssel Crème fraîche, Schmand, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 2 EL Meerrettich verrühren. Die abgetropften Linsen und etwas Schnittlauch zugeben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsforellenfilets salzen und in einer heißen Pfanne mit Öl auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dann Deckel aufsetzen, Pfanne beiseitestellen und Filets 5 Minuten in der Pfanne nachziehen lassen (ohne Hitze!).

Frisée zupfen und mit Dressing vermischen.

Paprikafilets mit 4 EL Einlegeflüssigkeit fein pürieren.

Zum Anrichten Paprikapüree auf Teller verteilen, den Frisée und die Linsen mittig arrangieren. Darauf den Fisch legen.

Wer möchte, garniert mit etwas Forellenkaviar.