



#### Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Karotten  
250 g Zucchini  
150 g fein gehackte Zwiebeln  
200 g Paradeiser  
Salz  
Orangensaft  
4 EL Weißwein  
50 g Butter  
600 g Forellenfilets (Fisch)  
30 g Öl  
Salz  
Pfeffer, weiß

#### Mein persönlicher Tipp

Bei diesem Gericht ist man sowohl beim Gemüse als beim Fisch sehr variabel. Gekocht wird mit dem, was da ist.:

#### Michaela Mauerhofer

Seminarbäuerin aus Greinbach

#### Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

## Forellen – Gemüseragout

### Zubereitung

- Die Karotten schälen und in Streifen schneiden.
- Zucchini waschen und klein schneiden.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Die Tomaten in heißes Wasser legen und häuten.
- Danach in Stücke schneiden.
- Die Butter zerlassen und den Zwiebel darin anschwitzen.
- Dann die Karotten dazugeben um mit Wein und Orangensaft aufgießen.
- Nach 3 Minuten die Zucchini und die Tomatenstücke dazugeben und würzen.
- In der Zwischenzeit die Forellenfilets mit Salz und weißem Pfeffer würzen und im heißen Fett knusprig braten.
- Das Gemüseragout abschmecken und anrichten.
- Die gebratenen Forellen in Stücke schneiden und auf das Ragout legen.
- Mit Basilikum oder anderen Kräutern garniert servieren.