

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

2 Stk. Lachsforellenfilets (Fisch)

Kräutersalz

50 dag Butter

125 g Maisgrieß

100 g Sauerrahm

250 ml Gemüsesuppe

60 g Kresse

1 TL Butter

2 EL Hartkäse

Salz

Pfeffer, weiß

## Lachsforelle mit Kressepolenta

**Zubereitung**

- Die Polenta mit dem Sauerrahm und der Gemüsesuppe mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen.
- Butter, geriebenen Käse mit Salz und Pfeffer darunterrühren.
- Die gesalzenen Fischfilets mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne zugedeckt saftig durchbraten.
- Zum Polenta 2/3 der Kresse einrühren und mit gebratenen Fischfiletstreifen anrichten und mit Kresse dekorieren.

**Mein persönlicher Tipp**

Anstelle von frischer Kresse kann auch gedämpftes Gemüse oder Bärlauch verwendet werden.:

**Eva Maria Lipp**

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben

**Quellen:**

- Eva Maria Lipp: *Privatrezept*