

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

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*

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.