

Gedünstete Forellenfilets auf Chinakohlgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Forellenfilets
- 1 ausgepresste Zitrone
- 1 Chinakohl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 2 EL Schmand
- Pfeffer
- Salz

Die küchenfertigen Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen und das untere, harte Ende abschneiden. In kaltem Wasser gründlich waschen und in Streifen schneiden.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Chinakohl dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Rund zwei Drittel der Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In einem weiteren Topf oder einer Pfanne mit Deckel die Forellenfilets in der restlichen Gemüsebrühe rund 10 Minuten zugedeckt dünsten. Die richtige Temperatur zum Dünsten liegt bei knapp unter 100 Grad, sodass die Filets ganz leicht sieden, bis sie gar sind.

Das Gemüse nach Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie und Schnittlauch verfeinern. Den Schmand unterrühren und kurz erwärmen. Zusammen mit den Forellenfilets auf flachen Tellern anrichten.

Tipp:

Chinakohl wird in der traditionellen chinesischen Medizin bei Sodbrennen empfohlen. Bitte die individuelle Verträglichkeit austesten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen