

Gedünstetes Forellenfilet mit Möhren

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Forellenfilets
- Pfeffer
- Salz
- Saft von einer Zitrone
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 20 g Rapsöl
- frische Petersilie

Die küchenfertigen Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

Kartoffeln und Möhren schälen und in gleich große Würfel oder Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser zum Kochen bringen und circa 15 Minuten dünsten.

In einem weiteren Topf oder einer Pfanne mit Deckel die Forellenfilets in 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 Garendem mit Rapsöl und Petersilie verfeinern. Zusammen mit den Forellenfilets auf flachen Tellern anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

355 kcal, 32 g Eiweiß, 15,3 g Fett, 21,4 g Kohlenhydrate, 4,9 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
COPD
Rheuma
Sodbrennen
Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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