Gedünstetes Forellenfilet mit Möhren

Zutaten (für 2 Personen):

· 300 g Forellenfilet
· Pfeffer
· Salz
· 1 Zitrone
· 100 ml Gemüsebrühe
· 200 g Kartoffeln
· 300 g Möhren
· 20 g Rapsöl
· frische Petersilie

Zitrone auspressen. 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 etwa 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 dem Garen mit Rapsöl und Petersilie verfeinern. Mit den Forellenfilets auf Tellern anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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