



LAND-LEBEN



Lachsforellenfilet in Knusperkruste mit Frühlings- Gemüse-Ragout

Rezept

4 Portionen

30 Minuten

Zutaten:

- 50 g frisch gehackte Frühlingskräuter
- 90 g Butter (zimmerwarm)
- 120 g **LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel**
- Salz & Pfeffer
- 4 heimische Lachsforellenfilets
- Saft einer halben Zitrone

Für das Frühlingsgemüse-Ragout:

- 300 g grüner Spargel
- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl

- 100 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Milch
- 100 g Crème fraîche
- 300 g Erbsen
- 1 Bund Frühlingskräuter (gemischt)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel und Champignons waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Spargel und Champignons dazugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und mit Milch und Crème fraîche aufgießen. Die Erbsen hinzugeben. Das Gemüse für rund 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die Kräuter waschen, hacken und unterheben. Für zwei bis drei Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 175° Grad Heißluft vorheizen. Die Kräuter sehr fein hacken. Die zimmerwarme Butter mit den **LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbröseln**, den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bröselkruste darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175° Grad Heißluft für 15 Minuten backen.

Den Fisch mit dem Frühlings-Gemüse-Ragout sofort, noch warm servieren.

www.land-leben.com