Biogen *Für mich*

Lachsforelle mit Rote-Bete-Dillgemüse

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
GARZEIT: 25 Minuten

Zutaten:

4 Knollen Rote Bete (à 150 g)
4 Lachsforellenfilets (à 200 g)
700 g Kartoffeln
300 g Möhren
30 g Mandelplättchen
25 g Margarine
100 ml Milch (fettarm)
4 EL Balsamico-Essig
2 EL Zucker
1 EL Speisestärke
3 EL Rapsöl
1 Bund Dill
Pfeffer
Salz
Muskat

Zubereitung:

1. Die Rote Bete gründlich waschen, in einen Topf mit Salzwasser geben und ca. 30 Min. bissfest garen.
2. Die Kartoffeln schälen, gründlich waschen, dann halbieren und vierteln. Danach die Möhren säubern und in grobe Stücke schneiden. In einem weiteren Topf das geschnittene Gemüse mit Wasser bedecken, gut salzen, aufkochen und zugedeckt 25 Min. garen.
3. Mandelplättchen ohne zusätzliches Öl in einer Pfanne vorsichtig anrösten, wieder herausnehmen und beiseite stellen.
4. Die Fischfilets gründlich waschen, trocken tupfen und halbieren.
5. Rote Bete aus dem Garwasser nehmen. Das Garwasser durch ein Sieb gießen und davon 300 ml Flüssigkeit in einem kleinen Topf erhitzen.
6. Salz, Essig und Zucker zum Garwasser hinzugeben. Als Flüssigkeitsbinder Stärke mit 3 Esslöffel Wasser glatt rühren und hinzufügen. Die Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Alles nochmal erhitzen und abschmecken.

Biogen-79567

Biogen *Für mich*

7. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 4 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Fisch wenden, weitere 2–3 Min. braten und beiseite stellen.
8. Milch und Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Das Karotten-Kartoffelgemüse abgießen, stampfen und dabei die erwärmte Milch mit Margarine nach und nach hinzugeben. Das Püree mit Muskat und Salz verfeinern.
9. Dill gründlich waschen, abtrocknen und fein hacken. Das Püree, den Fisch und die Rote Bete mit Soße auf Tellern servieren und das Gemüse mit Dill bestreuen. Mit Dillfähnchen und Mandelplättchen garnieren.

Darf das Weihnachtsfest noch grüner werden? Garnieren Sie Ihr Gemüse gern zusätzlich mit Petersilie. Sie intensiviert nicht nur den Geschmack, sondern glänzt mit Antioxidantien und Vitaminen.

TIPP:

Lachsforelle enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken können. Auch Rote Bete enthält wichtige Nährstoffe – zum Beispiel Folsäure, die die Zellneubildung stärkt, sowie Vitamin C, das die Kollagenproduktion unterstützt.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 2903/691 **EW:** 49,8 g **F:** 23,5 g **KH:** 64,5 g **BE:** 5,4

Biogen-79567