Geräucherte Forelle mit Balsamico-Linsen, gepickelten roten Zwiebeln und Kapernvinaigrette

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Forellenfilet, geräuchert	2 St.
Gemüsebrühe	500 ml
Schalotten	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Olivenöl	1 EL
Tomatenmark	1 TL
Linsen, braun	100 g
Balsamicoessig, dunkel	20 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Kapern	110 g
Senf	1 TL
Zwiebeln, rot	2 St.
Balsamicoessig, hell	125 ml
Zucker	50 g
Wasser	50 ml
Salatgurken	1 St.
Honig	1 EL
Zitronen	1 St.
Feldsalat	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Glas mit Schraubverschluss

1. Forelle vorbereiten
Forellen von den Gräten und der Haut lösen. Filets in Stücke schneiden und beiseitestellen. Danach optional für mehr Geschmack. Haut und Karkassen der Forellen in einen Topf geben, mit kalter Gemüsebrühe übergießen, langsam aufkochen lassen und ca. 20 Min. ziehen lassen. Danach durch ein feines Sieb passieren und weiterverwenden.

2. Balsamico-Linsen
Schalotten und Suppengemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüsewürfel darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Nun die Linsen mit in den Topf geben und verrühren. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit vorbereiteter Brühe aufgießen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Etwa 1 TL Kapern fein hacken und ebenfalls dazugeben und 20 Min. köcheln lassen. Mit etwas Senf, Balsamicoessig und Salz abschmecken.

3. Gepickelte rote Zwiebel
Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 75 ml hellen Balsamicoessig, 50 g Zucker und 50 ml Wasser erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Nicht aufkochen.

Zwiebelspalten in ein Glas geben und den heißen Essigsud darübergießen. Die Zwiebeln nun ca. 30 Min. marinieren lassen.

4. Kapernvinaigrette
100 g eingelegte Kapern fein hacken. Gurke in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Kapern und mit etwas Einlegefond der Kapern in einer Schüssel vermengen. Mit 50 ml hellem Balsamicoessig, Honig und Zesten und Saft von einer Zitrone vermischen und mit Salz abschmecken.

5. Anrichten
Feldsalat waschen und trocken schütteln. Balsamico-Linsen in einen tiefen Teller geben. Feldsalat mit der Kapernvinaigrette marinieren und mit den Linsen anrichten. Die Forellenfiletstücke daraufgeben und mit den eingelegten roten Zwiebeln garnieren. Zum Schluss noch etwas von der Kapernvinaigrette über das Gericht geben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	449 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g