Gebratener Radicchio mit geräucherter Forelle und Paprika

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Radicchio	1 St.
Forellenfilet, geräuchert	400 g
Butter	2 EL
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Radicchio waschen, unschöne Blätter entfernen und in ca. 4 cm dicke Spalten schneiden. Schnittlauch waschen und trocken schütteln.

2. Inzwischen Forellenfilets im Backofen ca. 3–5 Min. erwärmen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Radicchioviertel darin von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Lauwarmen Radicchio mit Forellenfilets auf Tellern anrichten und mit Paprikawürfeln bestreuen. Dressing darüberträufeln und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	269 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	17 g