Rezept

Räucherforelle mit Linsen

Ein Rezept von Räucherforelle mit Linsen, am 28.04.2024

Zutaten

2 Scheiben	Frühstücksspeck (ca. 40 g)
2	Frühlingszwiebeln
50 g	Möhre
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Sahne
	Salz
2	geräucherte Forellenfilets (ohne Haut, ca. 240 g)
1 EL	Öl
50 g	Lauch
100 g	rote Linsen
300 ml	Gemüsebrühe
	1-2 EL Rotweinessig
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Speck in feine Streifen schneiden, mit 1 EL Öl 3-4 Min. unter Rühren braten. Das Gemüse putzen und waschen. Frühlingszwiebeln und Lauch in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und fein würfeln. Alles in den Topf geben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten.

2. Linsen, Tomatenmark und Brühe unterrühren und zugedeckt 5-6 Min. kochen. Sahne und Essig dazugeben, salzen, pfeffern und 4-5 Min. weiterkochen. Linsen zugedeckt 2-3 Min. ausquellen lassen und abschmecken. Forellenfilets trocken tupfen, mit den Linsen anrichten.