

Rezept

Lachsforelle mit Tomaten-Polenta

Ein Rezept von Lachsforelle mit Tomaten-Polenta, am 20.04.2024

Zutaten

	Salz	300 g	Polenta (Maisgrieß)
1 kleine Dose	stückige Tomaten (400 g)	600 g	Lachsforellenfilet (ersatzweise Lachsfilet)
2	Bio-Zitronen	3-4 Zweige	Salbei
4 EL	Olivenöl		Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf ca. ½ l Wasser aufkochen lassen und salzen. Die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Dosentomaten untermischen und alles bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren knapp 15 Min. garen. Eventuell etwas Wasser dazugießen, wenn die Mischung zu fest wird.
2. Inzwischen das Fischfilet waschen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen und das Filet in Portionsstücke teilen. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, große Blätter kleiner hacken. Eine Zitrone in Spalten schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Die Schale von der anderen Zitrone abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen.
3. Das Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischstücke und den Salbei darin (je nach Dicke der Fischstücke) bei mittlerer Hitze insgesamt 5-8 Min. braten, dabei einmal wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
4. Die Polenta abschmecken und mit dem Fisch und dem gebratenen Salbei anrichten. Die Zitronenschale darüberstreuen und die Zitronenspalten dazu reichen.