

Rezept

Räucherforelle mit Linsen

Ein Rezept von Räucherforelle mit Linsen, am 26.05.2026

Zutaten

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

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 Brüheiterrühren 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.