






Geräucherte Forelle auf Kokos-Gemüsesalat

 Mittel  35 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Forellenfilets
Art.-Nr. 80098 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 200 g grüne Bohnen
- 1/2 Kokosnuss
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Bund Koriander
- Pflanzenöl zum Braten
- 350 g wilder Brokkoli
- 150 g Sojabohnen
- Salz
- Pfeffer
- Sojasauce

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Forelle gegebenenfalls filetieren und die Filets selbst im Kochtopf räuchern. Dabei Küche ausreichend lüften.

Schritt 02

Bohnen kochen und bissfest garen, Kokosfleisch einer halben Kokosnuss mit dem Sparschäler dünn herunterschälen. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitronengras in feine Ringe schneiden und Koriander grob hacken.

Schritt 03

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, Frühlingslauch, Bohnen und Brokkoli 8 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze darin anbraten und garen. Anschließend Kokosfleisch, Sojabohnen und Tomaten mit in die Pfanne geben. Alles für etwa drei Minuten mit anbraten lassen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Die warmen geräucherten Forellenfilets auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Tipps & Tricks

Alternativ können Sie auch bereits geräucherte Forellenfilets verwenden. Diese ganz kurz über dem Dampf des Gemüses erwärmen lassen – beispielsweise mit einem Dampfeinsatz.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür