



Forelle mit Quinoa

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

250 g rote Quinoa

5 dl Wasser

1 Zitrone

½ Bund Petersilie

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Kapern

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 EL HOLL-Rapsöl

500 g Bachforellenfilets mit Haut

20 g Kresse

1. Quinoa mit Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen und Quinoa ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen von der Zitrone Zesten abziehen, Frucht auspressen. Petersilie, Frühlingszwiebeln und Kapern hacken. Mit Zitronenzesten, -saft und Olivenöl mischen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa in eine Schüssel geben, mit einer Gabel auflockern. Vinaigrette dazugeben, mischen.

3. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Fischfilets trocken tupfen, in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Wenden und ca. 2 Minuten fertig braten. Quinoa mit gebratener Forelle und Kresse servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 19 g Fett,

39 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal