

Forellenfilet auf Lauch-Paprika-Gemüse

Ein Rezept, zu dem man die Zutaten gut bevorraten kann und so jederzeit ein leichtes Abendessen, z. Bsp. für Gäste, zubereiten kann. Lauch enthält neben Vitamin C vor allem Senföle, Eisen, Magnesium, Calcium und Phosphor.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 6 Stangen Lauch
- ▶ 3 rote Paprika
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 2 Scheiben Ingwer
- ▶ 4 Forellenfilets



Zubereitung:

- ▶ Den Lauch gründlich waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- ▶ Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.
- ▶ Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
- ▶ Zuerst den Lauch andünsten, dann die Paprikastreifen dazu geben.
- ▶ Salzen und pfeffern.
- ▶ Die Petersilie klein hacken und zum Gemüse geben.
- ▶ Den Ingwer schälen und klein hacken und ebenfalls dazu geben.
- ▶ Die Forellenfilets halbieren.
- ▶ Das Gemüse auf Tellern anrichten und jeweils 2 Hälften Filet darauf legen.