



Lachsforellenfilet mit Frankfurter Grüner Soße und Knollen-Ragout

Für 6 Personen

## ZUTATEN

1 Paket Grüne Soße-Kräuter  
(Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch)

1 EL Essig

1 EL Öl

1 Prise Salz

1 EL Senf

1 EL Mayonnaise (wahlweise)

500 g Joghurt oder Dickmilch

150 g Schmand

300 g Saure Sahne

je 125 g Kartoffeln, Pastinaken,  
Sellerie, Steckrüben

1 Knoblauchzehe

2 Schalotten

50 ml Rapsöl

200 ml Gemüsebrühe

Salz · Pfeffer · Muskat

1 EL gehackte Blattpetersilie

6 Lachsforellenfilets à 130 g

Salz · Pfeffer

Rapsöl

## Lachsforellenfilet mit Frankfurter Grüner Soße und Knollen-Ragout

### ZUBEREITUNG:

Die Grüne-Soße-Kräuter waschen, trocken tupfen und durch den Wolf drehen (oder ganz, ganz fein hacken). Essig, Öl, Salz, Senf und Mayonnaise glatt rühren. Joghurt, Schmand und Saure Sahne unterrühren. Zum Schluss die gehackten Kräuter untermischen.

Die Knollen schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und im Öl glasig dünsten. Die Knollenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Knollenwürfel bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die gehackte Petersilie darüber geben.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht nachgaren. Das Knollenragout auf einem Teller anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit der Grünen Soße servieren.



Wir wünschen guten Appetit

[www.milchhessen.de](http://www.milchhessen.de)

