

**Kochen**

**Martin Gehrlein**

**Mittwoch, 10.04.2024**

**Lachsforelle mit Kräuterkruste und Gemüsenudeln**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Gemüsenudeln**

2 Karotten (am besten etwas größere Karotten verwenden)  
1 Kohlrabi, mit Grün  
etwas Salz  
400 g Bandnudeln  
1 Schalotte  
2 EL Olivenöl oder anderes Pflanzenöl  
2 TL Zucker  
etwas Pfeffer  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon

**Für die Forelle**

80 g Butter  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill  
0,5 Bund Petersilie  
100 g Pankobrösel oder grob gemahlene Toastbrösel  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
4 Lachsforellenfilets ohne Haut, à ca. 180 g  
2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl  
2 EL Zitronenmarmelade

**Außerdem**

etwas Olivenöl zum Servieren, nach Belieben

**Zubereitung**

1. **Für die Gemüsenudeln** Karotten und Kohlrabi schälen und abbrausen. Karotten und Kohlrabi mit einem Sparschäler oder, falls vorhanden einem Spiralschneider, längs in Streifen schneiden.
2. Karotten- und Kohlrabistreifen in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Bandnudeln in Salzwasser, nach Packungsanleitung ca. 7 Minuten bissfest garen.
4. **Für die Lachsforelle** Butter schmelzen. Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und sehr fein schneiden.
5. Butter, Panko- oder Toastbrösel und Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Forellenfilets evtl. entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das schmale Ende der Forelle unter das breite Ende klappen.
7. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Forellenfilets darin jeweils 1 Minute von jeder Seite braten.
8. Forellenfilets herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
9. Zitronenmarmelade jeweils auf die Filets streichen. Kräuter-Brösel-Butter darauf verteilen.
10. Im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten überbacken.
11. **Für die Gemüsenudeln** Bandnudeln abgießen und abtropfen lassen.
12. Schalotte abziehen und fein würfeln.
13. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin andünsten Karotten- und Kohlrabistreifen darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
14. Bandnudeln zum Gemüse geben, Zitronensaft und -schale zugeben, alles mischen und würzen. Nach Belieben noch mit etwas Olivenöl beträufeln
15. Forellenfilets aus dem Ofen holen. Mit den Gemüsenudeln anrichten und servieren.

**Tipp:** Zarte Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden und über die Nudeln streuen. Nach Belieben vorher noch kurz im Gemüsenudel-Bratfett schwenken.

