

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, den 04.01.2021

Rote-Bete-Spaghetti mit Lachsforelle und Meerrettichschmand

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Rote-Bete Spaghetti

400 g Rote Bete
3 EL Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Balsamessig

Für den Meerrettichschmand

200 g Schmand
2 TL Meerrettich, aus dem Glas
etwas Salz
etwas Pfeffer
0,5 Biozitrone Saft und abgeriebene Schale davon

Für die Forelle

600 g Lachsforellenfilets
etwas Salz
etwas Pfeffer
50 g Mehl, ca.
2 Stiele Thymian
5 EL Rapsöl



Zubereitung

1. Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben!) Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln.
2. **Schmand, Meerrettich**, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und ca. 1 TL Zitronenschale verrühren und abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.
3. **Für die Rote-Bete-Spaghetti** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig würzen und nochmals kurz schwenken. Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.
4. **Den Fisch** abbrausen und trockentupfen. Das Mehl auf einen Teller geben.
5. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets jeweils im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
6. Thymian grob zerzupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian zugeben. Filets erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten, bis der Fisch innen noch leicht glasig ist.
7. Fisch, Spaghetti und Meerrettich-Schmand anrichten und servieren