

Belper Forellenfilet mit Quarkspätzli und Antipasti-Gemüse



REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN FORELLE:

- 4 Forellenfilets, je ca. 140 g, küchenfertig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Je 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Salbei
- 1 Zitrone, halbiert

ZUTATEN QUARKSPÄTZLI:

- 150 g Ruchmehl
- 100 g Weissmehl
- 5 Eier
- 250 g Quark
- 3 Prisen Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss gerieben
- 3 l Salzwasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 80 g Sbrinz, in Späne geschnitten

ZUTATEN ANTIPASTI-GEMÜSE:

- 1 Zucchini
- Je 1 Peperoni rot und gelb
- 1 Aubergine
- 5 EL Olivenöl
- Je 1 Zweig Basilikum, Rosmarin, Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 1 EL Aceto Balsamico

ZUBEREITUNG FORELLE:

Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Zitronensaft beträufeln. In der heissen Butter mit Thymian und Knoblauch langsam goldbraun braten.

Restliche Zitronenhälfte vierteln. Fisch mit Kräutern und Zitronenschnitt garnieren.

ZUBEREITUNG QUARKSPÄTZLI:

Weiss- und Ruchmehl, Quark und Eier in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem glatten Teig verrühren.

Spätzliteig durch ein Spätzlisieb ins kochende Wasser streichen. Die Spätzli sind gar, wenn Sie an die Oberfläche steigen; gut abtropfen lassen.

Olivenöl erhitzen, Spätzli darin goldbraun braten. Antipasti-Gemüse dazu geben und mit dem gehobelten Sbrinz bestreuen.

ZUBEREITUNG ANTIPASTI-GEMÜSE:

Gemüse waschen. Zucchini und Aubergine längs aufschneiden (ca. 6 mm dick), Peperoni halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

Das Gemüse mit dem Olivenöl und den Kräutern mischen, würzen und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

Leicht auskühlen lassen und das Gemüse in grobe Streifen schneiden. Die lauwarmen Gemüsestreifen mit Balsamico beträufeln.