

Lachsforelle mit Kürbis überbacken

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Gailtaler Lachsforellenfilets (4 Stk à 150 g)
- ½ Stk. Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer
- 1 Stk. Zwiebel, klein
- 350 g Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido
- 2 El Olivenöl
- 150 g Crème fraîche
- 50 g geriebener Parmesan
etwas Ingwer

- Garnitur: Zitronenscheiben,
Tomatenachtel,
Rucolablättchen
Backtrennpapier



Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C (Heißluft) vorheizen

- Zwiebel schälen, fein würfelig schneiden
- Den Kürbis halbieren, entkernen und von den Innenfasern befreien, grob raspeln.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Kürbisraspel in der Pfanne 3 - 4 Min. anschwitzen, die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.
- Ingwer fein hacken, Crème fraîche mit geriebenem Parmesan verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen, mit dem gedünsteten Kürbis mischen, gut verrühren.
- Die Lachsforellenfilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Lachsscheiben auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen, (Hautseite nach unten) jedes Filet mit Kürbismasse bedecken und im Ofen ca. 20 Min. backen.
- Die überbackenen Filets aus dem Ofen nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben, Tomatenachteln und Rucolablättchen garnieren und sofort servieren.
- Dazu passen Salate der Saison oder frisches Baguette.

In der gesundheitsbewussten Küche haben **Fische** einen besonders hohen Stellenwert und sollten laut Ernährungsexpertinnen 1-2 x pro Woche am Speiseplan stehen.

Sie enthalten hochwertiges Eiweiß sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, besonders erwähnenswert sind Vitamin B 12, Vitamin A und D, Kalium, Zink, Fluor, Jod und Selen.

Zudem enthalten alle Fischarten, egal ob Fett- oder Magerfische, im Vergleich zu Fleisch weit hochwertigeres Fett - vor allem Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf die Gehirnentwicklung, Sehkraft, Nervenzellen und auf das Herz aus. Darüber hinaus beeinflussen sie das Immunsystem positiv und hemmen Entzündungsreaktionen.

Heimische Fische wie Forelle, Karpfen und Saibling bieten eine Alternative zu den überfischten Meeresfischen. Bevorzugen Sie beim Einkauf zertifizierte Fische wie Bio-Fisch, Alpenlachs und Meeresfische, die das MSC Gütesiegel tragen.

Kürbis hat als regionales und saisonal typisches Herbstgemüse längst in unsere Küchen Einzug gehalten. Heute in Kombination mit Fisch aus dem Gailtal!
Am besten: Ausprobieren – Nachkochen und Genießen... hmmm!