

# FORELLENFILET AUF KÜRBISPÜREE

Für 4 Personen. Zubereitungszeit circa 30 Minuten

---

6-8 Bio Forellenfilets von Glauser  
1 mittlere Zwiebel  
1dl Weisswein  
wenig Butter  
Zitronensaft  
Salz, weisser Pfeffer

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500g)  
1 kleine Zwiebel  
125 g Rübisberg-Quark  
Salz, Pfeffer, Kardamom  
1 Teelöffel Bouillonpulver

---

Den Kürbis halbieren, entkernen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Die Kürbiswürfel mit der geviertelten Zwiebel in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, Bouillonpulver begeben. 15 Minuten weichkochen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die mittlere Zwiebel fein hacken und auf Backblech verteilen. Den Wein darüber träufeln. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zwiebeln legen. Mit Butterflocken bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Alufolie zudecken. Wenn der Kürbis gar ist, die Fische ca. 8 Minuten im Ofen dünsten.

Währenddessen den Kürbissud abgiessen, Quark begeben und mit Mixer oder Passevite pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen.

Püree auf Teller geben, Fischfilets darüber anrichten.