

FORELLENFILET AUF KÜRBISPÜREE

Für 4 Personen. Zubereitungszeit circa 30 Minuten

6-8 Bio Forellenfilets von Glauser
1 Zwiebel (ca. 80g)
1dl Weisswein
wenig Butter
Zitronensaft
Salz, weisser Pfeffer

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500g)
1 Zwiebel (ca. 50g)
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 (50 g) in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, Bouillonpulver begeben. 15 Minuten weichkochen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Zwiebel (80 g)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.