

**Rainer Klutsch  
Forellenfilet mit Lauchgemüse  
und gebratenen Kürbisspalten****Donnerstag, 5. September 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Kürbis:

800 g	Hokkaido-Kürbis
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Lauchgemüse:

400 g	Lauch
100 g	Apfel
2 EL	Butterschmalz
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Fisch:

4	Forellenfilets mit Haut à 160 g
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL	Butter
etwas	frischer Thymian

**Zubereitung:**

1. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen. Kürbishälften in etwa 2 cm breite Spalten schneiden.
2. Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Fischfilets abbrausen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und die Filets in Portionsstücke teilen.
6. Für den Lauch Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin kurz anbraten. Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für den Kürbis in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2-3 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
8. Fischfilets leicht salzen. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten.
9. Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.
10. Fischfilets, Lauchgemüse und Kürbisspalten auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ  
12 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 33 g Fett