

Rote-Bete-Eintopf mit Räucherforelle

673

Typ: Fisch

Quelle: Apotheken-Umschau

Bemerkungen: Graupen etwas länger als 20 min mitkochen.

Zutaten: Zutaten (für 4 Personen)
800 g Rote Bete
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Öl
1 TL Pfefferkörner
750 ml Gemüsebrühe (Glas oder instant)
150 g Gerstengraupen
Salz
125 g Räucherforellen-Filet
75 g Frischkäse (12% Fett)
1 TL Wasabi-Creme (oder Meerrettich)
½ Bund Dill

Rezept: Rote Bete schälen und würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, weiße und grüne Teile getrennt beiseitestellen. Öl erhitzen. Weißen Lauch anbraten. Pfeffer zerstoßen, dazugeben. Rote Bete mit andünsten. Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Graupen im Sieb abspülen, abtropfen lassen, hinzufügen und weitere 20 Minuten garen, mit Salz abschmecken.

Fisch in mundgerechte Stücke zupfen, Frischkäse mit dem Wasabi verrühren, Dill hacken. Eintopf mit Fisch, einem Klecks Wasabi, Dill und grünem Lauch anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 min
Pro Person ca. 335 kcal (1400 kJ),
18 g Eiweiß, 11 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe