

Fisch-Lasagne

auf Schaum von rotem Paprika,
umlegt mit Frühlingszwiebeln

Etwa
395 kcal
pro Portion



Zubereitung

Lasagneblätter: Aus dem Vollkorngrieß und dem Ei mit etwas Öl und Wasser einen Nudelteig herstellen. Den Teig etwas ruhen lassen und anschließend in dünne Platten ausrollen. Nun diese Platten in ca. 5 - 6 cm große Rechtecke schneiden und in Salzwasser kurz abkochen. Man kann auch die Teigplatten einfrieren und anschließend bei Bedarf abkochen.

Paprikasauce: Nicht den ganzen Gemüsefond erhitzen. Nun den kleingeschnittenen Paprika, den Ingwer und die Kartoffeln dazu geben. Das Ganze leicht köcheln lassen, bis der Paprika weich ist. Nun alles pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Sauerrahm hinzu geben. Danach nicht mehr kochen.

Fisch: Die Fische von allen Gräten befreien und in kleinere Stücke schneiden. Diese sollten ca. 4 - 5 cm groß sein. Die Fischstücke würzen und nun in etwas Gemüsefond blanchieren oder in wenig Fett leicht braten. Nun immer abwechselnd ein Lasagneblatt, etwas Fisch und etwas Sauce zur Lasagne schichten. Etwas Sauce um die Lasagne herum geben und das Gemüse darauf anrichten.

Gemüse: Frühlingszwiebeln putzen und etwas zuschneiden. In wenig Gemüsefond kurz blanchieren und anrichten. Man kann auch ein wenig Paprika von der Sauce wegnehmen, in Streifen schneiden und mit den Frühlingszwiebeln anrichten. Somit hat man zwei Farben.

Zutaten für 4 Portionen

120 g Zanderfilet
120 g Eglifilet
120 g Forellenfilet
120 g Hechtfilet
240 g Vollkorn-Nudelgrieß
2 Eier
4 EL Sauerrahm
400 ml Gemüsefond
4 TL Ingwer
400 g Frühlingslauch
160 g Kartoffeln gekocht
320 g Paprika rot