

Vronis Lieblingsschmankerl

Forellenfilets auf Kürbis-Speck-Polenta

Stand: 08.09.2021 [Bildnachweis](#)



Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

- 4 Forellenfilets
- 400 g Polenta
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 300 g Blattspinat
- 150 g Speckwürfel
- 100 g Parmesan gerieben
- Je 2 Zweige Thymian, Rosmarin
- 200 g Butter
- 200 ml Sahne
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kürbis zu $\frac{3}{4}$ in grobe Stücke und zu $\frac{1}{4}$ in feine Stücke schneiden. Die groben Stücke für ca. 20 Minuten in der Gemüsebrühe kochen und danach pürieren. Anschließend

aufkochen, die Polenta einrühren und kontinuierlich rühren, bis die Polenta gar und cremig ist. Sahne und 100g Butter zugeben und weiter rühren bis die Polenta schön cremig ist. Mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Parmesan abschmecken.

2. Die Speckwürfel in 20 g Butter auslassen und die feinen Kürbiswürfel mit dem Spinat darin dünsten, nach Bedarf würzen.

3. Die Forellenfilets würzen und auf der Hautseite in der Butter und den Kräutern knusprig braten (mehlieren, dann klebt nichts an der Pfanne).

4. Polenta in einen tiefen Teller geben, das Gemüse darauf geben und die Forellenfilets darauflegen.