



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Forellenlaibchen auf Blattsalat mit Frühlingskräutern

Rezept von Franz Kulmer aus dem Fischrestaurant „Kulmer“



Zutaten

Für das Forellenlaibchen:

600 g Filets von der Regenbogenforelle
frische Petersilie und Korianderblätter
Zeste von einer Limette
Saft von einer Limette
1 rote Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer
Salz, Pfeffer
grobe Semmelbrösel

Für den Blattsalat:

grüner Salat
frische Frühlingskräuter
aus dem Garten
Sonnenblumenöl
Apfelessig
Salz
Zucker

Zubereitung

Forellenlaibchen: Petersilie, Korianderblätter und Zwiebel fein hacken, Ingwer fein reiben. Die Haut von den Forellenfilets abziehen und die Filets in kleine Stücke hacken (Kann man auch in der Küchenmaschine machen, könnte aber „matschig“ werden). Restliche Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Laibchen oder Bällchen formen und in Bröseln wenden. Kurz vor dem Servieren in heißem Öl kurz anbraten.

Blattsalat: Salat marinieren und mit den Fischbällchen auf einem großen Teller anrichten.



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Menge

Zutaten für **4 Personen**



Zubereitungszeit

15 min

CO₂-Fußabdruck



194 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.



282 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Speisen und herkömmlichen Geräten.