

FORELLENFILET IN WEISSWEINSAUCE

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

- 8 Forellenfilets
- etwas Zitronensaft
- etwas Mehl
- Curry
- Pfeffer
- Salz
- etwas Öl zum Braten

Weißweinsauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Weißwein
- 2 EL Creme Fraîche
- Pfeffer
- Salz
- etwas Zitronensaft

Petersilkartoffeln:

- 600 g Kartoffeln
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz

Zubereitung:

Kartoffeln in kochendem Wasser garen, schälen und in etwas zerlassener Butter schwenken. Petersilie darüberstreuen, salzen und gut durchmischen. Kartoffeln warm stellen.

Für die Weißweinsauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, jedes Filet mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Hautseite kurz in Mehl tauchen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Forellen darin goldbraun braten (ca. 3 Minuten pro Seite). Forellenfilets warm stellen.

Im Bratrückstand, Zwiebel und Knoblauch anrösten, mit Weißwein aufgießen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Creme Fraîche verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Forellenfilets mit Weißweinsauce und Petersilkartoffeln anrichten. Dazu passt frisches Gemüse wie z.B. Zuckererbsen oder Fisolen.