

Fischrezepte

Badische Forellenfilets

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fisch, Forelle, Gemüse, Sahne

250 g	Wintergemüse (Möhre, Lauch Sellerie, Petersilienwurzel)	100 g	Pfeffer Weißbrot
1/8 Liter	Weißwein		Fett f. d. Form
2	Frische Forellen (a ca. 300g filetieren lassen, Gräten - aufbewahren)	20 g	Butter o. Margarine
		60 g	Schalotten
1	Zitrone; etwas Saft Salz	4 Essl.	Schlagsahne Petersilie und Zitrone z. - Garnieren

Gemüse in Streifen schneiden. mit Gräten, Wein und 1/8l Wasser ca. 10 Min. köcheln.

Durchs Sieb gießen, Fond beiseite stellen.

Filets waschen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen.

Brot zerkleinern. Gemüse, Fisch und Hälfte Fond in eine Gefettete Auflaufform füllen.

Brot und Fettstückchen darauf geben.

Im heißen Backofen bei 200°C 20 Min. garen.

Gehackte Schalotten im Fond mit Sahne einkochen, würzen. Alles anrichten.