

# Fischrezepte

## Badische Forellenfilets

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fisch, Forelle, Gemüse, Sahne

---

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