

Gefüllte gebratene Forelle, mit Schmandsoße überbacken

(Angegebene Menge für 2 Portionen)

(benötigtes Kochgeschirr: 1 Pfanne, 1 Schüssel, 1 Bräter oder Auflaufform, 1 Topf für Kartoffeln, Küchengarn oder fester Zwirn)

2 Forellen
1 Zwiebel
1 getrocknete Semmel **oder** 50 g Semmelbrocken
2 Knoblauchzehen
Saft von 1 ½ Zitronen
2 cl Cognac
½ Bund Petersilie **oder** ½ kleines Päckchen Tiefkühl-Petersilie
½ Bund Dill **oder** ½ kleines Päckchen Tiefkühl-Dill
Salz, Pfeffer
Mehl, Öl zum rausbraten
20 g Butter
200 g Schmand

(als Beilage sind Salzkartoffeln zu empfehlen)

Von den gesäuberten und trockengetupften Forellen den Kopf abtrennen, die Flossen ab- bzw. ausschneiden und die Haut von den Forellen abziehen. (Wenn man die gebratene Haut mitessen will, lässt man sie einfach dran!) Fische mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln und innen und außen leicht salzen und pfeffern.

Für die Füllung den Großteil der gehackten Kräuter, die fein gehackte Zwiebel, die fein gehackten Knoblauchzehen, die fein gewürfelte trockene Semmel, den Saft von ½ Zitrone und den Cognac in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Ca. 10 Minuten quellen lassen und dann erneut gut durchrühren. Die Füllung in die Forellen geben und diese mit Garn umwickeln und verknoten.

Forellen in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun rausbraten.

Die Forellen in einen gefetteten Bräter legen und den Garn vorsichtig entfernen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

In der benutzten Pfanne – Bratfett grob abgießen – die Butter schmelzen und leicht aufschäumen lassen. 1 Esslöffel Zitronensaft mit 2 Esslöffel Wasser vermischen, in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Schmand zugeben, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen. Die Soße über die Forellen im Bräter geben. Nicht zugedeckt für 10 Minuten im Ofen überbacken. Abschließend leicht mit den übrigen gehackten Kräutern bestreuen.

Auf vorgewärmten Tellern mit den Kartoffeln anrichten.