

(Gefüllte) gebratene Forelle an Lauchsahne

(Angegebene Menge für 2 Portionen)

(benötigtes Kochgeschirr: 1 Pfanne, 1 Topf, 1 weiterer Topf oder Pfanne für Kartoffeln)

2 Forellen
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
Mehl, Öl zum rausbraten
500 g Lauch (ca. 4 große Stangen)
2 bis 4 Knoblauchzehen
10 g Butter
50 ml Wasser
100 ml Sahne
100 ml Weißwein
etwas Gemüse- oder Fleischbrühe (Pulver)
Prise Muskatnuss
Mondamin klassische Mehlschwitze, hell

(als Beilage sind Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln zu empfehlen)

Fisch zubereiten:

Die gesäuberten und trockengetupften Forellen mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln und innen und außen salzen und pfeffern. Wenn gewünscht, kann von den Forellen vorher der Kopf abgetrennt, die Flossen ab- bzw. herausgeschnitten und die Haut abgezogen werden.

Variante: Die Forellen können auch wie im vorhergehenden Rezept beschrieben gefüllt werden.

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

Lauchsahne gleichzeitig zubereiten:

Den Lauch putzen, einmal längs durchtrennen und dann quer in ca. 1 cm breite halbe Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

In einem Topf die Butter zerlassen, Lauch und Knoblauch zugeben. Für ca. 5 Minuten im zugedeckten Topf dünsten. Dabei gelegentlich umrühren. Nun Wasser, Wein und Sahne angießen, mit etwas Brühpulver, Pfeffer und einer kleinen Prise Muskat würzen. Die Lauchsahne zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 – 15 Minuten dünsten. Abschmecken und evtl. etwas Salz zugeben. Mit ein wenig Mehlschwitze abbinden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Fisch und Kartoffeln auf vorgewärmte Teller geben und mit der Lauchsahne anrichten.