



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Susanne Linecker-Grausecker

.....

Zutaten

.....

4 Lachsforellenfilets

.....

Kräutersalz

.....

1 Zitrone

.....

Rapsöl

.....

Butter

.....

Majoran

.....

1 zerdrückte Knoblauchzehe

.....

1 fein gehackte Zwiebel

2 Karotten

1 fein geschnittenen Porree

1 fein gehackten Knoblauch

Leinöl

Zubereitung

1. Die Forellenfilets mit einer Pinzette von den Gräten befreien, salzen und pfeffern.

Tipp: Die Fischgräten spürt man leicht, wenn man mit dem Finger über das Forellenfilet-Fleisch streicht. Dann mit der Pinzette die Gräten herausziehen.

2. Das Gemüse klein schneiden, in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse scharf anbraten.
3. Nun das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und in Leinöl schwenken.
4. In einer Pfanne wenig Butter erhitzen und die Forellenfilets an der Haut scharf anbraten und mit Kräutersalz würzen.
5. Die Forellenfilets mit Zitronensaft abschmecken und zusammen mit dem Gemüse auf einem warmen Teller servieren.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Für ein ausgewogenes Tellergericht passen als Kohlenhydratbeilage ein Kartoffelpüree oder Petersilkartoffeln.