

## Rezept

# Forellenfilet mit Kapern-Schalotten-Sauce und Pellkartoffeln

Ein Rezept von Forellenfilet mit Kapern-Schalotten-Sauce und Pellkartoffeln, am 19.04.2024

## Zutaten

|   |  |
|---|--|
| <b>2</b> ganze Forellen oder 4 Forellenfilets | <b>1 EL</b> Sonnenblumenöl                       |
| <b>12</b> kleine neue festkochende Kartoffeln | <b>1 EL</b> grobes Meersalz (z. B. Fleur de sel) |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                        | <b>1</b> Lorbeerblatt                            |
| <b>1 Bund</b> Dill                            | <b>1 Bund</b> Schnittlauch                       |
| <b>4</b> Schalotten                           | <b>100 g</b> Butter                              |
| <b>1 TL</b> zerstoßener schwarzer Pfeffer     | <b>60 g</b> Kapern                               |
| Saft von 2 Zitronen                           | Salz   |
| schwarzer Pfeffer                             |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Die Forellen filetieren und anschließend die Gräten mit einer Zange oder Pinzette herausziehen.

---

2. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit dem Meersalz, der ungeschälten, nur angedrückten Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt gar kochen. Die gegarten Kartoffeln kurz abschrecken und noch lauwarm pellen.

---

3. Den Dill und den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

---

4. In einer beschichteten Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Forellenfilets darin von beiden Seiten in jeweils 2-3 Min. anbraten. Die Forellen aus der Pfanne heben und auf gewärmte Teller legen.

---

5. Im gleichen Bratfett die Butter zerlassen und die Schalotten mit dem zerstoßenen Pfeffer darin anschwitzen. Die Kapern und den Zitronensaft dazugeben. Die Kräuter und die Kartoffeln ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Forellenfilets servieren.