

Rezept

Forelle in Rotwein

Ein Rezept von Forelle in Rotwein, am 28.04.2024

Zutaten

2 Forellen (à ca. 50 g, küchenfertig)	Salz
Pfeffer	2 Zwiebeln
250 g Champignons	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	1 Nelke
25 g durchwachsener Speck	2 EL weiche Butter
150 ml Rotwein	150 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	2 TL Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen waschen und trocken tupfen, dann innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Pilze trocken säubern, je nach Größe vierteln oder halbieren. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und mit der Nelke spicken.
2. Den Speck fein würfeln und mit 1 EL Butter in einem großen Topf auslassen. Die Zwiebeln darin in 5-10 Min. glasig dünsten. Die Champignons zugeben und mitdünsten, bis beides beginnt anzusetzen, dann Wein und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Thymian und gespicktem Knoblauch würzen.
3. Das Mehl mit 1 EL Butter verrühren und in Flöckchen unter die Flüssigkeit rühren. Die Forellen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. simmern lassen. Die Forellen wenden und weitere 5 Min. simmern lassen, dann herausnehmen und auf einer Platte anrichten.
4. Knoblauch mit Nelke, Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Das Rotweingemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale geben und extra zu den Forellen reichen. Dazu passen Pellkartoffeln oder Kartoffelschnee.