

Rezept

Forelle mit Lauchgemüse und Zitronen-Jus

Ein Rezept von Forelle mit Lauchgemüse und Zitronen-Jus, am 09.06.2026

Zutaten

4 Forellenfilets mit Haut à 150-180 g	2 Tomaten (z. B. Roma)
2 Stangen Lauch (ca. 400 g)	1 Bund Dill
160 g Sauerrahmbutter	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Lorbeerblätter	2 Zitronen
50 ml dunkler Kalbsfond (Glas)	1 EL Butter
Fleur de Sel	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Forellenfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und anschließend kalt stellen.

2. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden. Vom Lauch das Grün entfernen, die Stangen gründlich waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Zitronen mit dem Messer bis ins Fruchtfleisch schälen, filetieren und mit der Hand den Saft aus der restlichen Frucht ausdrücken. Den Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen und möglichst fein schneiden.

3. Zwei Pfannen (Ø 30 cm) dünn mit jeweils 1 TL (ca. 10 g) Butter ausfetten und eng mit Lauch belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In jede Pfanne 100 ml Wasser gießen, je 1 Lorbeerblatt und 1 EL Butter zufügen. Dann die Forellenfilets darauflegen.

4. Die restliche Butter (100 g) in einem kleinen Topf schmelzen und unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie hellbraun ist und beiseitestellen.

5. Eine Pfanne mit Lauch und Forelle auf dem Herd erhitzen. Lauch und Forellenfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. glasig dünsten. Die Filets herausnehmen und warm stellen. Den Sud mit dem Lauch sämig einkochen, die Hälfte der Tomatenwürfel hinzufügen, mit der Hälfte des Dills bestreuen und je 1 TL Butter zugeben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen und den Vorgang mit der zweiten Pfanne wiederholen. Das Gemüse auf Teller verteilen, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauflegen.

6. Die braune Butter erhitzen, den Kalbsfond einrühren und kurz aufkochen. Die Zitronenfilets hinzufügen und mit Fleur de Sel abschmecken. Vorsichtig die Haut der Forellenfilets abziehen und mit Zitronen-Jus begießen.