

Rezept

Forellen in Weißweinsauce

Ein Rezept von Forellen in Weißweinsauce, am 17.04.2024

Zutaten

4 küchenfertige, kleine Forellen (jede um die 300 g, Ersatz: Saiblinge)	Salz
2 EL Mehl	Pfeffer
50 g Butter	4 Schalotten
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel oder Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch)	1/4 l trockener Weißwein
	125 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen waschen, trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller schütten und die Fische mit beiden Seiten hineindrücken. Dann leicht schütteln, um überschüssiges Mehl zu entfernen.
2. Den Backofen auf 50 Grad (Ober- und Unterhitze) schalten. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne (mit Deckel!) zerlaufen lassen. Die Fische darin bei starker Hitze pro Seite knapp 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten, die Schalotten in der Butter andünsten. Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern und die Fische wieder in die Pfanne legen. Den Deckel auflegen und die Fische etwa 12 Minuten garen. Nach ungefähr der Hälfte der Zeit umdrehen.
3. Inzwischen die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein schneiden. Gegarte Fische aus der Sauce heben und auf einer Platte im Ofen (Mitte) warm stellen. Die Crème fraîche unter die Sauce rühren, kräftig aufkochen lassen. Kräuter untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Fischen verteilen. Und gleich auf den Tisch damit! Dazu passen Kartoffeln und Salat.