

Rezept

Gebratene Forelle mit Basilikum-Joghurt-Schaum

Ein Rezept von Gebratene Forelle mit Basilikum-Joghurt-Schaum, am 22.09.2023

Zutaten

4 frische, küchenfertige Forellen (je etwa 300 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Mehl
100 g Butter	2 Eier
1 TL Dijon-Senf	1 TL Zitronensaft
150 g Magermilchjoghurt	½ Bund Basilikum
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Forellen waschen und trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Je 30 g Butter in zwei großen Pfannen aufschäumen lassen. Forellen in die heiße Butter legen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 6 Min. knusprig braun braten. Fische aus der Pfanne nehmen, mit Bratbutter beträufeln und im Ofen bei 100° (Mitte, Umluft 80°) warm halten.
3. Übrige Butter zerlassen. Eier mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer runden Edelstahlschüssel verrühren. In ein heißes, aber nicht kochendes Wasserbad setzen und unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Nach und nach erst die flüssige Butter, dann den Joghurt unterschlagen, bis die Sauce dicklich und cremig wird.
4. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und in feine Streifen schneiden, unter den Joghurtschaum mischen. Zitrone waschen und vierteln. Forellen mit Joghurtschaum und Zitronenvierteln anrichten.