Rezept

# Gebratene Forellenfilets mit Lauchsahne

Ein Rezept von Gebratene Forellenfilets mit Lauchsahne, am 18.05.2025

## Zutaten

- **500 g** Lauch
- **2 EL** Butter
- **125 g** Sahne
- Pfeffer
- **4** Forellenfilets ohne Haut (je etwa 170 g)
- 1/2 Bund Dill
- **1 EL** Öl
- **4** Knoblauchzehen
- 1/8 l Gemüsebrühe
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- **1 EL** Zitronensaft
- **2 TL** grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen. Lauch und Knoblauch darin andünsten. Brühe und Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. dünsten.

3. Inzwischen die Forellenfilets waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Dill waschen, trockenschütteln und mit den Pfefferkörnern fein hacken. Die Fischfilets salzen und in der Dillmischung wenden.

4. In einer großen Pfanne die übrige Butter mit dem Öl erhitzen. Die Forellenfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite knapp 2 Min. braten. Lauchsahne auf Teller geben und die Fischfilets darauf anrichten.