

Bachforellen - Fricassée mit Krebsen à la Nage”

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

„Herrlich Fraaanzöösich“, elegant und leicht, dabei so einfach

Zutaten

- Für das Fricassée:
- 600 g - 700 g ausgelöstes, grätenfreies Forellenfilet ohne Haut
- 16 Stück küchenfertige Krebsschwänze
- Für die Nage (Wurzelsud):
- 1 kleine Karotte in gleichmäßigen Scheiben
- 1 Stange Frühlingslauch in Ringen
- 50 g Sellerie in gleichmäßigen Blättchen
- 2 Schalotten in Scheiben
- 100 g kalte Butter
- Etwas frischer Kerbel, Petersilie
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Wasser
- 5 - 6 gestoßene Pfefferkörner, 3 - 4 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, ½ Zitronenschale in einem Laschentebeutel

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die küchenfertigen Forellenfilets unter fließendem Wasser waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden, etwas mit Zitronensaft marinieren.

Schritt2

Der Nage - Ansatz:

Schritt3

Den Wein mit dem Wasser erhitzen und die Gewürze in einem Laschentebeutel dazu geben, ca. 5 min. ausziehen lassen.

Schritt4

Das vorbereitete Gemüse dazu geben, „bissfest“ garen, zunächst heraus nehmen.

Schritt5

Nunmehr die Forellenfilets in die Nage geben, glasig pochieren, herausnehmen, warm halten.

Schritt6

Die Krebschwänze in etwas von dem Fond warm stellen, den Rest auf die benötigte Menge reduzieren.

Schritt7

Danach die kalte Butter mit einem Schneebesen „unter montieren“, zu einer leicht gebundenen Emulsion aufschlagen.

Schritt8

Keinesfalls mehr kochen lassen und das Gemüse, die Forellenfilets, frische Kräuter und die Krebschwänze wieder dazu geben, nachschmecken.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Das Bachforellen - Fricassée in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten, Fisch und Krebschwänze gleichmäßig portionieren.

Schritt11

Zu diesem eleganten, leichten Gericht reicht mir ein Blätterteig Fleuron, ev. etwas Basmati Reis.

Rezeptart: Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bachforellen-fricassee-mit-krebsen-a-la-nage/>