



Forellenfilet mit Kräuterkruste und Spargel-Morchelgemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 60m
- **Fertig in** 1:25 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '85', 'cook_time' : '60m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das grätenlose Forellenfilet - Leicht und sommerlich, schnell und einfach gemacht.

Zutaten

- 4 Stück, Bachforellenfilet à 180 g
- (Das Filieren erledigt sicherlich Ihr Fischhändler)
- Für das Spargel - Morchelgemüse:
- 1 kg weißer Spargel
- 50 g Spitzmorcheln
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1 El Mehl
- 1 Zitrone
- ½ Becher Crème fraiche
- Für die Kräuterkruste:
- 120g frisch geriebenes Toastbrot ohne Rinde
- Frische Kräuter, gehackt, nach Angebot und Marktlage wie: Thymian, Kerbel, Zitronenmelisse, Schnittlauch, Estragon, etc.
- Für die Rosmarin Kartoffeln:
- 800 g neue, gleichmäßig große Frühkartoffeln
- Etwas grobes Meersalz
- Etwas Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Rosmarinkartoffeln:(dauern am Längsten)

Schritt2

Waschen, halbieren und die Schnittflächen mit Meersalz und Rosmarin würzen. Auf ein Backblech setzen, etwas Olivenöl darüber träufeln. Für 50 - 55 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt3

Die Kräuterkruste:

Schritt4

In ausreichend ausgelassener Butter die Schalotten und die Knoblauchzehen glasig anschwitzen, die gehackten Kräuter, etwas Zitronenabrieb sowie das geriebene Weißbrot dazu geben; salzen und pfeffern.

Schritt5

Das Spargel -Morchelgemüse:

Schritt6

Den Spargel herkömmlich schälen und die Schalen zunächst kurz

Schritt7

4-5 min. in Salzwasser auskochen.

Schritt8

Die Schalen aus dem Wasser fangen und in diesem Fond den Spargel „al dente“ kochen.

Schritt9

Sofort in Eiswasser abkühlen und schräg in 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt10

Die Morcheln in etwas kaltem Wasser, ca.10 min. einweichen.

Schritt11

Anschließend in dem Einweichwasser 4 - 5 min. leise „simmern“ lassen, weich kochen. Ev. halbieren, auf gleiche Größe bringen.

Schritt12

Der Ansatz:

Schritt13

Die Schalotten mit dem Knoblauch in etwas Butter glasig anschwitzen

Schritt14

und einen gehäuften El Mehl dazu geben.

Schritt15

Verrühren und mit dem Spargelfond und Crème fraiche aufgießen. Ca.10 min. auskochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Schritt16

Den Spargel und die Morcheln dazu geben und Alles weitere

Schritt17

2 - 3 min. verkochen.

Schritt18

Die Forellenfilets:

Schritt19

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, salzen, pfeffern und einige Tropfen Zitronensaft darüber geben.

Schritt20

Anschließend leicht mehlen und in geklärter, heißer Butter nur ganz kurz von jeder Seite Farbe nehmen lassen.

Schritt21

Die Auflage gleichmäßig verteilen und für 2 - 3 min. unter die glühenden Schlangen des Backofens schieben, kurz überbacken, keinesfalls übergaren.

Schritt22

Anrichtevorschlag:

Schritt23

Die Forellenfilets am Gemüse und mit den Rosmarinkartoffeln anrichten und ein kühles Glas trockenen Riesling dazu servieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** sommerrezepte, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilet-mit-kraeuterkruste-und-spargel-morchelgemuese/>