

## **Forellenfilet in Meerrettich Kruste mit Prosecco-Schaum auf Kräuterpüree**



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Dieses Fischgericht kommt zart und leicht daher, ohne den Magen zu beschweren. Bei guter Vorbereitung steht das delikate Forellenfilet in kürzester Zeit auf dem Tisch und bezaubert naturbelassen und mit feinem Aroma beim abendlichen Dinner. Guten Appetit!

### **Zutaten**

- 4 Forellenfilets à 160 g, grätenfrei
- 4 Scheiben Weiß - oder Toastbrot ohne Rinde, gerieben
- Etwas Zitronensaft
- 160 g Butter

- Etwas Pflanzenöl
- 3 El Meerrettich; frisch gerieben, ersatzweise aus dem Glas
- 400 g gekochte Pell - oder Salzkartoffeln
- 150 ml heiße Milch
- 1 kleines Bündchen Petersilie, gehackt
- 1 kleines Bündchen Brunnenkresse, gehackt
- ¼ l Prosecco
- ½ Gläschen Fischfond aus dem Supermarkt
- ½ Becher Creme fraiche
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst 80 g der Butter erhitzen und mit dem geriebenen Brot und dem Meerrettich vermischen. Zwischen 2 Blättern Klarsichtfolie 4 - 5 mm gleichmäßig dünn ausrollen; 2 Stunden in den Kühlschrank legen, fest werden lassen.

### Schritt2

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Die fest gewordene Meerrettich Kruste zuschneiden, den Filets anpassen und belegen und auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech geben; den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

### Schritt3

Den Fischfond, Prosecco, 1 Spritzer Zitronensaft und Creme fraiche, Salz und Pfeffer kurz reduzieren und mit der restlichen Butter schaumig aufmixen. Die durchgepressten Kartoffeln mit einem Stück Butter salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Die heiße Milch dazu geben und mit dem Kochlöffel glatt rühren. Petersilie und Brunnenkresse unterheben.

### Schritt4

Den Fisch 6 min. unter den Grillschlangen, bzw. oberste Schiene gratinieren, bis die Kruste goldgelb, aber dabei saftig geworden ist. Auf dem Kräuter - Püree anrichten und den Prosecco - Schaum drum herum verteilen.

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Fischgerichte, Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilet-mit-meerrettich-kruste-mit-prosecco-schaum-auf-kraeuter-pueree/>