

Forellenfilets auf einem Gemüsebett

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Naturbelassen, unverfälscht, leicht, zart würzig, köstlich

Zutaten

- Für die Forellenfilets und den Sud:
- 600 g - 700 g frische Forellenfilets, ausgelöst ohne Haut und Gräten (Erledigt sicherlich ihr Fischhändler)
- 250 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, grob
- 3 Thymian Zweige
- Einige Petersilie Stängel
- 1/2 Limonen Schale
- 6 - 8 Pfefferkörner, gedrückt, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Gemüsebett:
- 400 g Knollensellerie, Fenchel, Porree (Nur das Weiße) Möhren in dünnen Streifen
- 1 Tl Butter
- Für den Limonen - Sabayon:
- 2 Eigelbe
- 50 ml Sahne
- 100 ml Fisch Sud
- Saft 1 Limone und etwas Abrieb

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Gemüsebrühe mit dem Weißwein mischen, die Haut und die Gräten, Zwiebeln, Limonen Schale, Petersilienstängel und Gewürze dazu geben.

Schritt3

Ca. 6 - 6 min. einkochen lassen, danach passieren.

Schritt4

In der Zwischenzeit die Forellenfilets unter fließendem Wasser waschen, auf Küchenkrepp trocken tupfen.

Schritt5

Salzen, pfeffern und in den heißen Sud legen. Mit Fingerspitzengefühl ca. 4 min. unterhalb des Siedepunktes, abgedeckt gar ziehen lassen. (Dabei brauchen sie nicht gewendet werden)

Schritt6

Glasig, saftig halten, nicht übergaren und vorsichtig heraus heben; kurz warm halten.

Schritt7

(Da garen sie noch etwas nach)

Schritt8

Zeitgleich die Gemüsestreifen in Butter anschwitzen, salzen, pfeffern und mit etwas Fisch Sud "bissfest" dünsten.

Schritt9

Der Limonen - Sabayon:

Schritt10

Etwa 100 ml reduzierter Fisch Sud und 2 Eigelbe verrühren, Limonen Saft und Abrieb dazu geben.

Schritt11

Auf einem heißen Wasserbad 5 - 6 min. cremig aufschlagen, die Eigelbe gut ausgaren.

Schritt12

Salzen, pfeffern; kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Auf vorgewärmte Teller zunächst einen Strich Limonen - Sabayon geben, die Forellenfilets drauf setzen; einen weiteren Strich darüber ziehen.

Schritt15

Dazu schmecken junge, gebutterte Petersilien Kartoffeln.

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** forelle, gemüse, limonen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilets-auf-einem-gemuesebett/>