

Forellenfilets auf Wurzelgemüse gedämpft

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 18m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '18', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wieder keine Zeit für den Einkauf und Kochen gehabt und ungern Fisch mit Gräten?

Zutaten

- Für die Forellenfilets auf Wurzelgemüse:
- 750 g - 800 g frisches, küchenfertiges Forellenfilet (Erledigt sicherlich ihr Fischhändler)
- Etwas Zitronensaft
- 1 Tl Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel in halben Scheiben
- 2 mittelgroße Möhren in dünnen Streifen
- 200 g Porree (Nur das Weiße) in dünnen Streifen
- 150 g Knollensellerie in dünnen Streifen
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für den Schnittlauch - Meerrettichschaum:
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 El kalte Butter
- 1 El Mascarpone
- 50 g Crème fraîche
- 1 El Zitronensaft
- 1 El frisch geriebener Meerrettich
- 1 kleines Bündchen Schnittlauch, gehackt
- Etwas Knoblauchsatz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Forellenfilets unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen.

Schritt3

Vorsichtshalber die Filets in der Mitte der Fleischseite nach Gräten durchsuchen, ggf. mit einer Pinzette ziehen.

Schritt4

Mit einem scharfen Filiermesser die Haut weg schneiden, nur das Haut - und grätenfreie Filet verwenden.

Schritt5

Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

In einer ausreichend großen Casserole (Mit Deckel) das Wurzelgemüse glasig anschwitzen.

Schritt8

Zurück ziehen und die Forellenfilets darüber verteilen.

Schritt9

Mit dem Weißwein angießen, Deckel drauf und ca. 6 -7 min. leise dünsten lassen.

Schritt10

Dazu gehört etwas Fingerspitzengefühl, keines falls übergaren, die Filets glasig - saftig halten. -

Schritt11

Filets kurz heraus nehmen, warm halten.

Schritt12

Zu dem Pochierfond Mascarpone und Crème fraiche geben, einmal mit dem Meerrettich aufstoßen lassen, nachschmecken.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Das Wurzelgemüse mit der Schaumkelle heraus fangen und auf vorgewärmten Tellern portionieren, den herrlichen Fisch obenauf geben.

Schritt15

Die Soße mit dem Stabmixer und 1 El kalte Butter aufmixen und kurz vor dem Servieren den

frischen Schnittlauch unterheben, drum herum anrichten, verteilen.

Schritt16

Dazu schmecken mir eigentlich nur frisch gekochte, junge Salzkartoffeln.

Rezeptart: Fischgerichte, Schnelle Rezepte **Tags:** einfach und schnell, forellenfilet, wurzelgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilets-auf-wurzelgemuese-gedaempft/>