

# 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 fraiche
- 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/>