



Gebratenes Forellenfilet mit Mandeln, Bärlauchsoße

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4', 'yield' : " } });
```

Einfach und schnell hergestellt, das hat was.

Zutaten

- 4 - 8 Stück taufrische Forellenfilets
- (nach Größe, erledigt sicherlich ihr Fischhändler).
- 50 - 60g Mandeln in Blättern
- 1 Zitrone
- Etwas frischer Thymian
- Salz und Pfeffer
- Etwas Mehl
- Etwas Butter und Öl
- Für die Soße:
 - 100 g frischen Bärlauch, geputzt, gehackt
 - 2 - 3 Schalotten in Scheiben geschnitten
 - 1 Stange Frühlingslauch, grob geschnitten
 - 125 ml Fischfond
 - 4 cl Noilli Prat
 - 4 cl trockener Weißwein
 - 1 Becher Crème fraîche
- Für das Gemüse:
 - 30 - 40g getrocknete Spitzmorcheln
 - 400 g weißer Spargel
 - 400 g grüner Spargel
 - 1 Schälchen Kirschtomaten
 - 1 - 2 gepresste Knoblauchzehen
 - Etwas frischen Majoran und Thymian zum Braten
 - Salz und Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Fischfond für die Soße:

Schritt2

Die Gräten der Forellen etwas zerkleinern und mit den Schalotten und dem Frühlingslauch in etwas Öl kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein, dem Noilli Prat und dem Fischfond aufgießen und

Schritt3

ca. 6 - 8 min. auskochen lassen.

Schritt4

Der Soßenansatz:

Schritt5

Danach alles passieren und mit Crème fraiche reduzieren.

Schritt6

Ist die nötige Menge, die Konzentration, und der Geschmack erreicht, den klein gehackten Bärlauch dazu geben.

Schritt7

Ev. leicht mit Speisestärke "sämig" binden und etwas kalte Butter untermixen. Nicht mehr kochen lassen.

Schritt8

Das Gemüse:

Schritt9

Die Spitzmorchel eine ½ Stunde in kaltem Wasser einweichen.

Schritt10

Danach das „Einweichwasser“ vorsichtig abgießen, damit ev. Sand am Boden bleibt.

Schritt11

Im Einweichwasser die Morcheln leise 5 - 6 min. weich köcheln lassen.

Schritt12

Den Spargel herkömmlich schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker „al dente“ kochen. Abkühlen lassen und schräg in 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt13

Die Spargelstücke zuerst in brauner Butter anschwanken und zeitversetzt die Morcheln dazu geben.

Schritt14

Alles gut mit Salz, Pfeffer und gehackten, frischen Kräutern versetzen, nachschmecken.

Schritt15

Die Forellenfilets:

Schritt16

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen. Salzen, pfeffern und einige Tropfen Zitrone darüber geben. Leicht mehlen und in heißer Butter mit dem frischen Thymian und ev. einer zerdrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze, goldbraun herausbraten.

Schritt17

Anrichtevorschlag:

Schritt18

Die Forellenfilets herausnehmen und auf / an dem farbenfrohen Gemüse anrichten.

Schritt19

Die Mandelblättchen goldbraun rösten und über die Forellenfilets geben, die Bärlauchsoße angießen und / oder à part reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** bärlauch, kräuter, mandeln, morchel, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebratenes-forellenfilet-mit-mandeln-baerlauchsose/>