

Gedünstete Kräuter Forellen mit grüner Sauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Voller Kräuter und Aromen, leicht, naturbelassen

Zutaten

- Für die Kräuter Forellen:
- 4 tafrische Forellen, ausgenommen, küchenfertig
- 1 Zitrone in Scheiben
- Saft 1 Zitrone
- 1 frischer Zweig Lorbeer
- 2 - 4 Knoblauchzehen, gedrückt, nach eigenem Geschmack
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- Für die grüne Sauce:
- 1 Bündchen Schnittlauch, gehackt
- ½ Bündchen glatte Petersilie, gezupft
- ½ Bündchen Basilikum, gezupft
- 1/2 Bündchen Kerbel, gezupft
- 4 Zweige Dill, gezupft
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Crème fraiche
- 3 El grober Senf

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Forellen unter fließendem Wasser, vor allen Dingen innen auswaschen, auslegen, trocken tupfen.

Schritt2

In den Bauch die Zitronenscheiben, den Knoblauch und frische Lorbeerblätter füllen, innen und

außen salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Schritt3

Nebeneinander in einen Siebeinsatz legen und über heißem Dampf 15 min. rosa - saftig garen. Dann die Rückenflosse heraus ziehen.

Schritt4

(Geht auch in einer Auflaufform mit etwas Weißwein im 180 ° C heißen Ofen, mit Alufolie abgedeckt)

Schritt5

In der Zwischenzeit die Saucen Zutaten mit dem Stabmixer zu einer feinen grünen Sauce aufmixen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Auf vorgewärmten Tellern mit der Kräuter Sauce reichen, dazu schmecken Salzkartoffeln oder auch kleine, im Ganzen gebratene Kartoffelchen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** Hauptgericht, leicht, Naturbelassen, unproblematisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geduenstete-kraeuter-forellen-mit-gruener-sauce/>