

Kräuter - Forelle auf Estragon - Gemüse - Bett

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemacht, leicht, Naturbelassen und ausgesprochen lecker

Zutaten

- 4 frische Forellen à 250 g - 300 g
- 2 mittelgroße Möhren in Streifen
- 120 g Porree (Nur das Weiße) in Streifen
- 1 kleine Zucchini, geschält, entkernt, in Streifen
- 50 g frischer Fenchel in Streifen
- 1 El frischer, gehackter Estragon
- 3 - 4 dünner Scheiben frischer Ingwer in Streifen
- 4 El Zitronensaft und etwas Abrieb
- 1/4 l trockener Weißwein
- 3 El Crème fraiche
- 40 g Kräuterbutter
- Etwas Soßenbinder Instant
- Frische Kräuter wie: Petersilienstängel, Dillstängel, Estragonstängel zum Füllen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Forellen zunächst aufschneiden, ausnehmen und innen unter fließendem Wasser auswaschen, bis die Mittelgräte blutfrei ist.

Schritt3

Mit Zitronensaft innen und außen marinieren, salzen, pfeffern, die frischen Kräutern und die Kräuterbutter in die Bauchhöhle geben.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Das in dünne Streifen geschnittene Gemüse in einen ausreichend großen Bräter oder Topf verteilen und die Forellen obenauf legen.

Schritt6

Mit dem Weißwein angießen und zugedeckt für ca. 15 - 18 min. in den 180 ° c vorgeheizten Backofen schieben, oder auch auf der Herdplatte ca. 10 min. dünsten, garen. Danach prüfen, nicht übergaren, die Forellen rosa, glasig halten Heraus nehmen, kurz warm halten.

Schritt7

Zum Pochierfond Crème fraiche geben, verkochen, herzhaft mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem gehackten Estragon abschmecken.

Schritt8

Leicht mit etwas hellem Soßenbinder sämig binden, ev. noch etwas kalte Butter unterrühren.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die Forellen mit der Estragon - Gemüsesoße "üppig" überziehen; dazu frische, gebutterte Salzkartoffeln oder auch körnigen Basmati - Reis reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell, leicht, Naturbelassen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kraeuter-forelle-auf-estragon-gemuese-bett/>