

Lachsforellenfilet auf Gemüsebett mit Brunnenkressesoße

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Jahreszeitlich leicht, gesund, schnell gemacht, einfach lecker.

Zutaten

- 800 g ausgelöstes Lachsforellenfilet
- 100 g frische Brunnenkresse
- 2 Möhren
- 2 Stange junger Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zitrone
- 3 - 4 Schalotten
- 50 g kalte Butter
- 1/2 Becher crème fraîche
- 1/4l trockener Riesling
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Vorbereitung der Lachsforelle:

Schritt2

Den Kopf der Lachforelle entfernen und auf der Mittelgräte zum Schwanz hin halbieren, die Mittelgräte herausschneiden. Die kleinen Gräten mit einer Pinzette ziehen, das Filet parieren.

Schritt3

(Das macht sicherlich auch Ihr Fischhändler)

Schritt4

Der Fischfond:

Schritt5

Die Gräten zerkleinern und mit 1 - 2 Schalotten, etwas Staudensellerie, Porrée und Möhren anschwitzen. 1/2 l Wasser aufgießen, 10 min. leise auskochen lassen, passieren.

Schritt6

Die Brunnenkresse putzen und mit dem Mixer oder „Zauberstab “ grob mixen.

Schritt7

Die restlichen Möhren, den Lauch und Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In etwas Butter anschwitzen, salzen, pfeffern, "al dente lassen".

Schritt8

Der Ansatz:

Schritt9

Die fein gehackten Schalotten in einer flachen Casserole glasig anschwitzen. Die Forellenfilets salzen, pfeffern, mit Zitrone säuern. .

Schritt10

Auf die Schalotten geben und den Riesling angießen, 5 - 6 min. leise köcheln lassen. Herausnehmen, kurz warm halten.

Schritt11

Die Brunnenkressesoße:

Schritt12

Den Pochierfond mit dem Fischfond auffüllen und mit Crème fraiche etwas reduzieren lassen. Zuletzt die Brunnenkresse mit kalter Butter vermengen, schaumig untermixen, nachschmecken, nicht mehr kochen lassen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Haut der Forelle abziehen und auf einem "Bett" von Streifengemüse anrichten; die Brunnenkressesoße drum herum geben.

Schritt15

Dazu schmeckt ein Glas gut gekühlter Riesling und junge, gebutterte Kräuterkartoffeln

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** fischfond, gesund, leicht, naturbelassen, warme vorgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsforellenfilet-auf-gemuesebett-mit-brunnenkressesosse/>