

## Felchen & Forelle

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 4. Juli 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Index

Eintopf & Suppe separat .....	5
Felchen .....	5
Forelle <b>Auflauf + Gratin</b> .....	8
Forelle <b>Backofen</b> .....	13
Forelle <b>diverses</b> .....	25
Forelle <b>Fleisch F</b> .....	97
Forelle <b>Folie + Schlauch</b> .....	40
Forelle <b>garen + gedämpft</b> .....	51
Forelle <b>geräuchert</b> .....	65
Forelle <b>Pfanne</b> .....	82

### Inhaltsverzeichnis

Felchen & Forelle .....	1
-------------------------	---

PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Eintopf & Suppe separat .....	5
Felchen .....	5
Blaufelchen .....	5
Felchen gebraten nach Müllerin Art M.....	5
Felchen mit grüner Sauce M.....	5
Felchen Müllerinart .....	6
Felchenfilet nach Konstanzer Art 1 Eigelb M .....	6
Fischknusperli M.....	7
Isetwelder Brienzlig-Piccata 3 Ei M.....	7
Forelle Auflauf + Gratin .....	8
Fenchelforelle mit Sauce Rouille .....	8
Fischgratin M.....	9
Gratinierte Forelle mir Mozzarella M.....	10
Lachsforelle mit Gouda Kräuterhaube 2 Eiweiß M .....	11
Sauerkraut-Auflauf mit Lachsforelle M.....	12
Forelle Backofen .....	12
Forelle alla Manu 2 Ei .....	13
Forelle auf Champignons .....	13
Forelle aus dem Backofen .....	14
Forelle im Backofen .....	15
Forelle im Blätterteigmantel 1 Ei.....	16
Forelle im Pergamentmantel.....	16
Forelle in Dinkelbier M.....	17
Forelle Yucatan .....	18
Forellen in Wermut 2 Eigelb M.....	19
Freddys Forelle, gegrillt aus dem Ofen M.....	19
Grillfisch aus dem Ofen.....	20
Lachsforelle im Salzteig 1 Eiweiß.....	20
Lachsforelle in der Salzkruste 3 Eiweiß M .....	21
Marinierte Forellenfilets.....	23
Mediterrane Forelle.....	23
Forelle diverses.....	24
Edelfischsülze und Tomatenmayonnaise 4 Eigelb M.....	24
Ei - Forellen - Pastete 3 Ei M.....	26
Eingelegte Forellen .....	27
Forelle exquisit 1 Ei M.....	27
Forellen - Creme Mayo .....	28
Forellenfilet sauer.....	29
Gebeizte Lachsforelle.....	29
Gefüllte Forelle .....	30
Gefüllte Forelle M.....	31
Gefüllte Forelle in Basilikumbutter 1 Eigelb .....	32
Gefüllte Forelle mit Dillsauce 1 Ei M.....	32
Gefüllte Forellen mit Paprika und Tomaten.....	33
Gegrillte Forelle mal anders.....	34

Gegrillte Forellen mit Kapern .....	35
Gemüserisotto mit Fisch .....	35
Lachsforelle, gebeizt .....	36
Lachsforellen in Wirsing M.....	37
Räucherforellenaufstrich M.....	38
Räucherforellenmousse M.....	38
Forelle Folie + Schlauch .....	39
Forelle .....	39
Forelle auf Lauch-Paprika-Gemüse .....	39
Forelle im Gemüsebett .....	40
Forelle in der Folie gebraten .....	41
Forelle in Folie .....	41
Forelle mit Zitronenbutter.....	42
Forellen an Morchelsauce M.....	43
Forellen Kräuter.....	43
Frühlingsforelle in Folie .....	44
Gegrillte Forellen in Zeitungspapier .....	45
Kräuterforelle in der Folie .....	46
Lachsforelle gefüllt und gedünstet.....	46
Petersilien-Forellen aus dem Bratschlauch .....	47
Sonnenfisch .....	48
Würzige Kräuterforelle .....	49
Forelle garen + gedämpft.....	49
Fischtopf mit Kartoffeln .....	49
Forelle blau .....	50
Forelle blau .....	51
Forelle in Kräuterrahm - Soße M.....	51
Forelle in Lauchrahm M.....	52
Forelle kantonesisch .....	53
Forelle mit Rotweingelee .....	53
Forellen in Pilzsoße M.....	54
Forellen in Weißwein .....	55
Forellen mit Tomatensoße .....	56
Forellenfilets auf Lauch M.....	57
Forellenklößchen 2 Ei + 2 Eigelb M.....	57
Gedämpfte Forelle .....	58
Gedämpfte Forellen auf koreanische Art.....	59
Pochierte Forelle mit Gemüsesauce 2 Eigelb M.....	60
Sächsische Forellen 1 Eigelb M.....	61
Sauerkraut-Auflauf mit Lachsforelle M.....	62
Wiesenkräuter - Forelle .....	62
Forelle geräuchert.....	63
Brüsseler Salat mit geräuchertem Fisch M.....	63
Dillforellen Mayo .....	64
Fisch Topf M.....	65
Fischkuchen 2 Ei M.....	65
Forellen - Mousse M.....	66
Forellen - Pfannkuchenröllchen mit Bärlauch 3 Ei M.....	67

Forellen - Tatar auf Pumpernickeltalern .....	68
Forellen, die Liebe stiften 2 Eigelb M.....	68
Forellenaufstrich M.....	69
Forellencreme M.....	69
Forellencremesuppe M.....	70
Forellenfilets an Schnittlauchsauce M.....	70
Forellenmousse M.....	71
Forellennockerl auf Feldsalat M.....	72
Forellenrahmsüppchen M.....	72
Forellensüppchen 5 Eigelb M.....	73
Geräucherte Forelle mit Meerrettich M.....	74
Geräucherte Forellenfilets mit Meerrettichquark M.....	75
Gratinierte Champignons mit Räucherforelle 2 Eier M.....	75
Kartoffelsalat mit Forellenfilets Mayo M.....	76
Kräuterschaumsüppchen mit Räucherforelle M.....	77
Lachs - Forellen - Terrine M.....	78
Räucher Fisch- Mousse .....	79
Rubinforelle M.....	79
Smoke Fisch M.....	80
Forelle Pfanne.....	80
Forelle auf meine Art .....	80
Forelle Baywatch Menü .....	81
Forelle dänisch II .....	82
Forelle gebraten .....	82
Forelle in Maisgrieß paniert .....	83
Forelle mit Mandeln M.....	84
Forelle Müllerin .....	84
Forelle Müllerin .....	85
Forelle Müllerin Art .....	85
Forelle nach Müllerin Art.....	86
Forelle Nairobi .....	87
Forellen in Escabeche .....	87
Forellen in Orangensauce .....	88
Forellen süß-sauer eingelegt .....	89
Forellenzöpfchen M.....	90
Gebratene Forelle .....	90
Gebratene Forelle in Sahnesauce M.....	91
Kräuterforelle in Weißwein .....	92
Leonas Forelle in Sauermilch M.....	92
Mandelforelle.....	93
Mandelforellen.....	94
Forelle Fleisch.....	94
Forelle im Bananenblatt.....	94
Forelle im Speckmantel.....	95
Forelle mit Serrano - Schinken.....	95
Forelle nach Navarra - Art.....	96
Knusprige Lachsforelle .....	97
Lachsforellenfilets mit Schinken 1 Ei.....	98

Oberbayerischer Räucherfischsalat	1 Ei	.....	99
Souffliertes Forellenfilet auf Linsen	1 Ei M	.....	99
Speckforellen	M	.....	101
Hinweis für Word		.....	101

## Eintopf & Suppe separat

### Felchen

#### Blaufelchen

Bedarf, Zutaten + Zubereitung wie bei Forellen.  
Sowohl Forellen wie Blaufelchen können aber auch gebacken werden.

#### Felchen gebraten nach Müllerin Art M

4-6 Felchen je nach Größe

½ l Milch

Meersalz

60 g Butter,

30 g Mehl

der Saft einer halben Zitrone,  
reichlich feingehackte Petersilie

Wenn die Felchen ausgenommen + gewaschen sind, werden sie etwa 1 h in Milch gelegt. Heraus genommen, bestreut man sie mit Salz, wendet sie in Mehl + bratet sie in heißer Butter. Bratdauer 15 - 20 min. die fertiggebratenen Felchen richtet man auf erwärmter Platte an, dann gibt man in die Bratbutter kleingehackte Petersilie + den Saft der halben Zitrone, nach Belieben auch einige Tropfen der fertig käuflichen Worcestershiresauce. Dies gibt man über die Felchen + trägt sie mit Kartoffeln auf.

#### Felchen mit grüner Sauce M

400 g Felchenfilets,

Butter

Sauce

150 g Quark,  
1 El "Thurgados" (Apfelschnaps),  
Salz,  
Pfeffer,  
100 g Blattspinat (in Streifen),  
1 Bund Schnittlauch (fein geschnitten),  
1/2 Bund Kerbel (Blättchen),  
1 Schalotte (gehackt)

Die Felchenfilets in Butter dämpfen. Wenn der Fisch weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Platte anrichten und warm stellen. Für die Sauce Quark und Apfelschnaps vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter und Schalotte in Salzwasser blanchieren und abschütten. Im Mixer fein hacken, unter den Quark mischen und mit dem Fisch servieren.

### Felchen Müllerinart

2 Felchen,  
Zitrone,  
Salbei,  
Salz,  
Pfeffer,  
Mehl zum Wenden

Fische mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, Salbeiblätter in die Bauchhöhle geben, den Fisch in Mehl wenden und in Butter braten.

### Felchenfilet nach Konstanzer Art 1 Eigelb M

400 g Felchenfilet,  
1 Zwiebel,  
1 klein/e Dose Champignons,  
Salz,  
1/2 Zitrone,  
Petersilie,  
1/8 l trockener Weißwein,

1 Eigelb,

1/8 l Sahne,

1 Ei Butter

Man gibt in eine feuerfeste Form etwas Butter und lässt darin die feingewiegte Zwiebel leicht andünsten. Nun legt man die Felchenfilets in die Form, belegt sie mit Champignons und würzt mit Salz, Zitronensaft und Weißwein. Das Ganze wird mit Alufolie bedeckt und ca. 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad im Backofen gedämpft. Aus dem entstandenen Fischsud bereitet man eine helle Sauce, die mit Eigelb und Rahm gebunden und über das fertige Felchenfilet gegossen wird

## Fischknusperli M

Zutaten für Portionen

600 g Fischfilet (Felchen, Zander)

3 Ei Zitronensaft  
wenig Salz

100 ml Milch

wenig Mehl  
1 Tube/n Sauce (Sauce Tartare)  
200 g Salat  
1 Bund Radieschen  
8 Ei Sauce (Olive Balsamico als Dressing)  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft marinieren und würzen nach Belieben. Fischfilets mit Milch benetzen und im Mehl wenden. Friteusenöl auf 180°C erhitzen, Fischstücke goldbraun braten.

Gewaschenen Salat und Radieschen in feine Scheiben geschnitten mit Dressing mischen und auf vier Teller verteilen. Alles mit Schnittlauch überstreuen. Fischknusperli auf dem Salat anrichten und mit Sauce Tartare genießen.

Wichtiger Tipp:

Lieber weniger Fisch auf einmal frittieren, damit sich die Öltemperatur nicht zu stark absenkt.

3.5.02 gruchalski CK

Iseltwalder Brienzlig-Piccata 3 Ei M

600 g Felchenfilets (oder Egli),

Salz,

Pfeffer,

200 ml Milch,

150 g Mehl,

3 Eier,

50 g Parmesan-Käse (gerieben),

100 ml Öl

### Für die Sauce

1 Zwiebel (fein gehackt),

2 Knoblauchzehen (fein gehackt),

20 g Tomatenpüree,

4 geschälte Tomaten (oder 1 Dose Pelati),

Salz,

Pfeffer,

Oregano

Die Fischfilets salzen und pfeffern, in Milch und Mehl wenden. Eier und Käse gut mischen und die Fischfilets durchziehen. Im heißen Öl goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig werden lassen. Tomatenpüree und Tomatenwürfel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen und kurz kochen.

Die abgetropften Fischfilets auf gekochten Nudeln anrichten und die Tomatensauce darüber gießen.

## Forelle Auflauf + Gratin

### Fenchelforelle mit Sauce Rouille

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n)

1 Zitrone(n), Saft von

Salz und Pfeffer

Rosmarin

150 g Zwiebel(n)

3 Knolle/n Fenchel



250 g Champignons  
4 El Öl  
250 ml Wein, weiß

#### Für die Sauce:

2 Paprikaschote(n), rot  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Scheibe/n Toastbrot  
6 El Olivenöl  
2 El Wein, weiß  
3 El Salat - Creme  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die bratfertigen Forellen 10 Minuten in Zitronensaft marinieren, dann innen mit Salz, Pfeffer und Rosmarin einreiben. Gemüse putzen, klein schneiden und jede Forelle mit 1 El Gemüse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Öl bepinseln, Gemüse einschichten und die Fische darauf legen. Weißwein darüber gießen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, mit Alufolie abdecken und im vor geheizten Backofen 45 Minuten bei 220°C auf mittlerer Schiene braten.

Für die Sauce Paprikaschoten auf dem Rost des Backofens backen, bis die Haut braun wird. Abkühlen lassen und die Haut abziehen. Schoten klein schneiden und durch ein Sieb passieren. Knoblauchzehen auspressen. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot fein zerbröckeln. Öl leicht erwärmen. Mit dem Schneebesen Paprikamark, Knoblauch und nach und nach Brotkrümel gut verrühren. Tropfenweise das Öl zugeben und Weißwein sowie Salatcreme unterheben. Sauce über die fertigen Fische gießen und das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
03.08.05 hemet-nisut-weret

#### Fischgratin M

Zutaten für 4 Portionen

2 Forellen (a ca. 400 g)  
250 g Schalotten  
2 El Butter  
1/8 l Salzwasser  
Pfeffer aus der Mühle  
einige Korianderkörner  
8-10 Blätter Stielmangold

Salzwasser  
Fett für die Form  
200 g englischer Cheddar mit Salbei

Forellen vom Fischhändler filetieren, entgräten und enthäuten lassen. Feingehackte Schalotten im mittelheißen Fett andünsten. Salzwasser, Pfeffer und Koriander zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Stielmangold gründlich waschen. Die Stiele herausschneiden und anderweitig verwenden. Die Blätter kurz in siedendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann in Streifen schneiden, zu den Schalotten geben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Gemüse in vier gefettete feuerfeste Portionsformen verteilen. Die Fischfilets darauf legen, leicht würzen und mit dem in Scheiben geschnittenen Käse belegen. Das Gratin in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion kcal 396 / kJ 1657

## Gratinierte Forelle mit Mozzarella M

Zutaten für 4 Portionen

2 Forelle(n), á 400 g

Salz und Pfeffer, weißer  
50 g Öl (Olivenöl)  
2 Zucchini

150 g Mozzarella

40 g Parmesan, gerieben

½ Zwiebel(n)  
180 g Reis (Langkornreis)  
1 Stück Butter  
50 g Mandeln (Blättchen)  
20 g Pistazien  
Zitrone(n), zum Garnieren  
Petersilie  
Zitronensaft

Fische waschen und trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer würzen. Zucchini in gefällige Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken, den Käse in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, Mandelblättchen und Pistazien vermischen. Öl erhitze und Forellen darin an beiden Seiten fast gar braten, aus der Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen, Fische drauflegen und mit Mozzarella-scheiben belegen, Zucchini-scheiben daneben anordnen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Forellen im vorgeheizten Rohr bei 190 Grad so

lange backen, bis Mozzarella und Parmesan geschmolzen ist. Währenddessen Butter erhitzen und darin Zwiebel, Reis und Mandel-Pistaziengemisch anschwitzen lassen, mit Wasser aufgießen und alles zusammen zudeckt weich dünsten. Die Forelle mit dem Zucchini, dem gebackenen Käse und dem Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
18.05.03 Wienerin

## Lachsforelle mit Gouda Kräuterhaube 2 Eiweiß M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Lachsforellenfilets) a150 g

Zitronensaft

750 g Kartoffeln

Salz und Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

150 g Käse (Gouda)

2 Eiweiß

80 g Butter

1 Zwiebel(n)

1 Lorbeerblätter

4 Körner Pfeffer, schwarz

2 Körner Piment

125 ml Wein, weiß

200 g Creme fraiche

## Zubereitung

Fischfilets trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und abgedeckt kaltstellen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Kräuter hacken. Käse grob reiben. Eiweiß mit einem Spritzer Zitronensaft sehr steif schlagen. Butter schmelzen. Die gegarten Kartoffeln pürieren, mit Kräutern und Käse verrühren, pfeffern, evtl. salzen. Eischnee unterheben. Fischfilets salzen, pfeffern und in eine gebutterte Auflaufform legen. Geschält Zwiebel und Gewürze zufügen, mit Weißwein angießen. Auflaufform mit einem Deckel verschließen. Im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 15 Min. garen. Fischfilets in den heißen Auflaufformdeckel legen, mit der Soufflemasse bestreichen und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Im Backofen 10-12 Min. überbacken. Den Fisch-Wein-Sud durch ein Sieb in einen Topf

gießen und um ein Viertel einkochen lassen. Creme fraiche unterrühren, abschmecken und zu den Fischfilets reichen.

### 3.5.02 Hobbykoechin CK

#### Sauerkraut-Auflauf mit Lachsforelle M

2 Schalotten  
1 Ei Butter  
810 g Sauerkraut a. d. Dose  
200 ml Brühe  
Fett . d. Form

4 Lachsforellenfilets o. Haut a ca. 200 g

Salz + Pfeffer a.d.M.  
800 g Kartoffeln

150 g Creme fraiche

2 TI Meerrettich gerieben  
evtl. die Hälfte mehr

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut und die Brühe zugeben und zehn Min. kochen. Das Kraut Abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Aufs Sauerkraut legen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser fünf Min. kochen abtropfen lassen und danach ziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen.

Mit Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizte Backofen bei 200°C, Umluft 170°C, Gas Stufe 3 etwa 40 Min. backen.

Pro Person ca. 530 kcal

Pro Person ca. 2219 kJoule

Fett 23 Gramm

Garzeit ca. 40 Min.

Forelle Backofen

## Forelle alla Manu 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n)

2 Ei(er)

Mehl

Paniermehl

4 Zweig/e Rosmarin, frisch

Salz

Pfeffer

Olivenöl

### Zubereitung

Nachdem die Forellen ordentlich geputzt sind, in Ei, Mehl und Semmelbrösel wälzen.

In die Bauchhöhle jeweils etwas Salz und Pfeffer, sowie einen Rosmarin-zweig geben.

In heißen Olivenöl kurz von beiden Seiten nacheinander knusprig anbraten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für ca. 15 Min. in den 200° C heißen Ofen schieben.

Backofenkartoffeln und ein Kopfsalat mit Zitronendressing schmecken hervorragend dazu.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.01.06 MKB

## Forelle auf Champignons

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n), frisch oder TK (á ca. 250 g)

1 Zitrone(n), den Saft davon

Salz und Pfeffer, weiß

1 Ei Mehl

4 Ei Öl

Butter

250 g Champignons, klein, frisch

2 Ei Semmelbrösel

½ Bund Petersilie

20 g Butter

### Zubereitung

Elektroherd auf 200°C vorheizen. Forellen ausnehmen und gut abspülen oder TK-Forellen auftauen lassen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft innen und außen beträufeln. Innen und außen salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Forellen darin auf beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Auf einer Platte warm stellen.

Champignons waschen und putzen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten und die Pilze darin verteilen. Vorgebratene Fische darauf legen. Darauf die Semmelbrösel verteilen, gehackte Petersilie darüberstreuen. Mit Butterflöckchen belegen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Dazu passen eine große Schüssel Kopfsalat und Stangenweißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.04.06 GoldDrache

## Forelle aus dem Backofen

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Fisch, (Forellen, frische), (keine TK- Ware!!!)

1 Zitrone(n)

2 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Petersilie

Salz und Pfeffer

Öl (Olivenöl)

Kapern

Pfeffer, rot

## Zubereitung

Die Forellen waschen und abtrocknen, vor allem in der Bauchhöhle.

Einen Bogen Alu-Folien ausbreiten. Der Bogen sollte etwas größer sein, als der Fisch, da dieser eingewickelt werden soll.

Auf die Alu-Folie gebe ich einen ordentlichen Schuss Olivenöl, darauf lege ich die Forelle.

Nun kommt der kreative Teil des Rezepts - die Füllung

Vor den Kräutern den Fisch von außen und vor allem von Innen in der Bauchhöhle mit Pfeffer (grob) und Salz (beides aus der Mühle, wenn es geht, da aromatischer) würzen. Dann gebe ich nach belieben die Kapern in die Bauchhöhle dazu. Darauf kommen jetzt die fein gehackte Petersilie und der Rosmarinzweig. Man kann diesen auch hacken, aber Rosmarin wird dadurch noch aromatischer, als er ohnehin schon ist.

Der Fisch liegt nun gut gefüllt auf der ALU- Folie. Bevor ich diesen einwickle, gebe ich noch einige Zitronenzesten, die roten Pfefferkörner (für das Auge) und noch einmal groben Pfeffer und Salz dazu.

Fisch einwickeln und bei ca. 180-200°C für 20-30 Minuten (je nach Fischdicke) in den Backofen.

3.6.02 Phillip CK

## Forelle im Backofen

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Kapern

Petersilie, fein gehackte

4 Zweig/e Rosmarin

Zitrone(n) - Zesten

## Zubereitung

Die Forellen waschen und abtrocknen, vor allem in der Bauchhöhle. Einen Bogen Alu-Folien ausbreiten. Der Bogen sollte etwas größer sein, als der Fisch, da dieser eingewickelt werden soll. Auf die Alu-Folie gebe ich einen ordentlichen Schuss Olivenöl, darauf lege ich die Forelle.

Nun kommt der kreative Teil des Rezepts - die Füllung. Vor dem Kräutern den Fisch von außen und vor allem von Innen in der Bauchhöhle mit Pfeffer (grob) und Salz (beides aus der Mühle, wenn es geht, da aromatischer) würzen. Dann gebe ich nach belieben die Kapern in die Bauchhöhle dazu. Darauf kommen jetzt die fein gehackte Petersilie und der Rosmarin-zweig. Man kann diesen auch hacken, aber Rosmarin wird dadurch noch aromatischer, als er ohnehin schon ist.

Der Fisch liegt nun gut gefüllt auf der ALU- Folie. Bevor ich diesen einwickle, gebe ich noch einige Zitronenzesten, die roten Pfefferkörner (für das Auge) und noch einmal groben Pfeffer und Salz dazu. Fisch einwickeln und bei ca. 180-200°C für 20-30 Minuten (je nach Fischdicke) in den Backofen.

31.12.03 Armin\*1 CK

## Forelle im Blätterteigmantel 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 Forellenfilet(s)

8 Platte/n Blätterteig, TK

1 Bund Dill

1 Zwiebel(n)

1 Ei(er)

30 g Butter

1 TL Zitronensaft

Worcestersauce

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

Die Forellenfilets waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Den Dill waschen, abzupfen und grob hacken. Die Forellenfilets mit etwas Worcestersoße und Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz und wenig Pfeffer würzen. Jeweils 2 Blätterteigplatten zusammen so ausrollen, das man darin 2 zusammengelegte Forellenfilets einschlagen kann. Das Ei trennen. Nun jeweils ein Forellenfilet auf den Blätterteig legen, mit einigen von den gedünsteten Zwiebeln und reichlich Dill bestreuen. Darauf ein zweites Forellenfilet legen. Die Filets in den Blätterteig einschlagen und die Ränder mit Eiweiß bestreichen, damit sich diese beim Garen gut verschließen. Ansonsten den Blätterteig mit Eigelb einstreichen.

Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen und die Blätterteigforellen darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 30-40 Min. backen. Der Blätterteig muss schön aufgegangen und goldgelb sein.

Nach Belieben anrichten und ausgarnieren.

Da die Forellen im Blätterteig alleine schon sehr sättigend sind, empfiehlt es sich hier, lediglich einen Salat mit zu reichen. Natürlich passen aber auch Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.02.05 Sissimuc

## Forelle im Pergamentmantel

Zutaten für 2 Portionen



## 2 Forelle(n), küchenfertig

- 2 Zweig/e Rosmarin
- 1 El Zitronensaft
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 4 El Gemüsebrühe, fettfrei
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

2 ausreichend große Stücke Pergamentpapier flach auslegen. Die Forellen und kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Forellen mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch in die Forellen füllen. Je eine Forelle in Pergamentpapier so hüllen, dass das Papier ein Behältnis formt. Je 2 El Gemüsebrühe dazugießen und das Papier locker über den Forellen zusammenfallen. Die Forellen im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 15-20 Minuten garen. Die Fischpäckchen auf einen Teller legen, oben vorsichtig öffnen, damit der heiße Dampf entströmen kann und sofort servieren. Dazu passen Reis und fast jedes Gemüse. Pro Forelle nimmt man dann nur 2 g Fett zu sich.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.12.04 monstercat

## Forelle in Dinkelbier M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Forelle(n) (Bachforelle)
- 2 Tomate(n), gewürfelt

1.5 dl Fischbrühe

1.5 dl Bier (Dinkelbier)

etwas Sahne, frische

etwas Meersalz

etwas Pfeffer

Galgant, Bertram, Quendel, je 1 Msp.

Butter für die Form

### Zubereitung

Fischsud mit Dinkelbier einkochen.  
Die Forelle in eine gebutterte Form legen. Salzen und pfeffern.  
Den Ofen auf 180° Grad vorheizen und die Forelle für 15 Minuten hineinschieben. Nach einigen Minuten die Bier- und Fischreduktion begeben. 2 Minuten vor Garende die Kräuter, Gewürze und Sahne dazugeben.  
Die Forelle aus dem Backofen nehmen und auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
04.05.06 baumannsusi

## Forelle Yucatan

Zutaten für 2 Portionen

2 Forelle(n), küchenfertige, frische (ca.1kg)  
2 El Limettensaft  
20 g Butter  
1 El Olivenöl  
1 kleine Paprikaschote(n), rote, gehackte  
1 kleine Paprikaschote(n), grüne, gehackte  
½ Zwiebel(n), klein gehackte rote  
1 TI Kümmel  
1 TI Orange(n) - Schale, geriebene  
1 El Koriandergrün, frisch, gehackt  
50 g Haselnüsse, gehackte und geröstete  
80 ml Orangensaft  
1 Limette(n), geviertelt (zum Garnieren)

## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Boden einer großen Auflaufform locker mit einem Stück Alufolie bedecken, die Mitte leicht einfetten.  
Fische von innen und außen mit Limettensaft einreiben, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Auf die Mitte der Alufolie legen, dann die Seiten dieser hochziehen, um eine Art Schüssel zu formen.  
Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen den Paprika, die Zwiebel, Kümmel und Orangenschale ca.2 Min. darin braten. Den Koriander und die Nüsse einrühren und alles noch mal würzen. Diese Mischung über die Fische geben, Orangensaft darüber gießen. Locker mit der Folie bedecken und die beiden Folienenden als Verschluss zusammenfalten.  
30 Min. backen, bis das Fischfleisch an der dicksten Stelle leicht mit der Gabel zu entnehmen ist. Alufolie entfernen, Fische auf einen großen Teller geben. Den Bratensaft rübergießen und mit Limetten garniert servieren

Brennwert p. P.: 330

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
19.12.04 Flotte-Lotte

### Forellen in Wermut 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen)

200 ml Wermut, weißer, trockener

80 g Käse (Gruyere)

100 ml Sahne

2 Eigelb

Salz und Pfeffer

Butter

### Zubereitung

Eine feuerfeste Form einfetten. Die Forellen hineinlegen und den Wermut hinzufügen. Salzen und pfeffern. Je nach Größe der Forellen 15-20 Minuten im Backofen bei 200°C backen. Den Sud etwas abkühlen lassen. Die Sahne mit den Eigelb verquirlen, mit dem Fischesud mischen und auf den Forellen verteilen. Den Gruyere reiben und auf die Fische streuen. Bei 250 Grad im Backofen weitere 3-5 Minuten überbacken.

17.2.03 Frank220674 CK

### Freddys Forelle, gegrillt aus dem Ofen M

Zutaten für 2 Portionen

2 Forelle(n), ca.350 gr. das Stück

Zitronensaft

Salz

Pfeffer, weißer aus der Mühle

Butterschmalz, für die Form

4 Tomate(n)

2 El Semmelbrösel

2 El Parmesan

etwas Butter

## Zubereitung

Die Fische gründlich abwaschen und abtrocknen. Innen und außen mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. An der dicksten Stelle 3-4 mal leicht einschneiden, damit sie gleichmäßig garen.

In zwei gefettete Gratinformen legen. Die Tomaten waschen und Kreuzweise einschneiden. Semmelbrösel, Butter und Käse verkneten und auf die Tomaten setzen. Mit in die Form geben. Im Backofen unter den vorgeheizten Grill geben, 10-12 Min. grillen. Zwischendurch die Fische einmal wenden.

Dazu reiche ich grünen Salat und geröstetes Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.07.05 Kochlöffelschwinger

## Grillfisch aus dem Ofen

2 mittel Fische a etwa 350 g - z.B.-- Forelle oder Makrele

Zitronensaft

Salz

Pfeffer frisch gemahlen

Fett für die Form

4 Tomaten

2 EI Semmelbrösel

2 EI weiche Butter

2 EI Parmesan

Salat zum Servieren

Die Fische waschen und gründlich abtrocknen. Innen und außen mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern. An der dicksten Stelle 3-4 mal einschneiden, damit sie gleichmäßig garen. Jeden Fisch in je eine gefettete Gratinform legen.

Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Semmelbrösel, Butter und Käse verkneten und auf die Tomaten setzen. In die Formen geben.

Im Backofen unter den vorgeheizten Grill schieben, 10 bis 12 Minuten grillen. Zwischendurch die Fische einmal wenden.

Mit Salat anrichten.

Lachsforelle im Salzteig 1 Eiweiß

für Diabetiker geeignet

1 kg Grobes Meersalz

1 Eiweiß

1 El Öl für das Blech

1 Lachsforelle a ca. 700 g

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

Weißer Pfeffer frisch -- gemahlen

2 El Zitronensaft

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Salz mit Eiweiß und ein paar Tropfen Wasser anfeuchten und zur Hälfte auf ein geöltes Blech geben.

Forelle waschen, abtupfen, innen und außen pfeffern. Gehackten Knoblauch und Petersilienzweige in die Mitte geben. Den Fisch in das Salz legen, dabei das restliche Salz rundum fest andrücken. Es sollte überall gleichmäßig den Fisch bedecken. 20 Minuten im Ofen backen, dann 10 Minuten nachziehen lassen.

Salzkruste aufbrechen, die Fischhaut ablösen und die Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Beilage Pellkartoffeln, mit Rosmarin gegart.

Lachsforelle in der Salzkruste 3 Eiweiß M

auf Rucola-Kartoffel-Püree

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Lachsforelle), küchenfertig, ca.1,2 kg

2 Zweig/e Rosmarin

4 Zweig/e Thymian

3 Zweig/e Petersilie

2.5 kg Meersalz

3 Eiweiß

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

125 g Rucola

Fett zum Frittieren

750 g Kartoffeln

125 g Butter, warm

200 ml Milch, heiß

Pfeffer, weiß

Cayennepfeffer

Muskat

5 El Sahne, aufgeschlagen

## Zubereitung

Elektro-Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Lachsforelle waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Das Meersalz mit den Eiweißen in eine große Schüssel geben und gut vermischen, dabei wenig Wasser zufügen.

Ein Backblech oder die Fettpfanne des Backofens mit Alufolie auskleiden und einen Teil der Salzmischung fingerdick darauf ausbreiten. 1/2 Rosmarinzweig und 2 Thymianzweige darauf verteilen und die Lachsforelle darauf legen. Die Petersilie, ein paar Rosmarinnadeln und 1 Thymianzweig in die Bauchöffnung des Fisches stecken und diesen mit den restlichen Kräutern belegen. Die übrige Salzmischung darauf verteilen und mit angefeuchteten Händen rund um den Fisch andrücken. Den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene bei 200° in 30-35 Minuten garen.

Rucola putzen, waschen, gut trocken schütteln und von dicken Stängeln befreien. Das Fett in einem hohen Topf auf 175° erhitzen. Die Rucolablätter darin frittieren, so dass die Blätter zwar kross, aber unbedingt noch grün sind. Abtropfen lassen und in einem Küchentrepp gut ausdrücken (muss trocken sein). 4/5 des Rucola mit einem breitem Messer äußerst klein hacken(wenn möglich pulverartig), dazu keinen Mixer verwenden weil Rucola bitter werden kann.

Kartoffeln schälen, waschen und im gesalzenem Wasser weich kochen. Die Butter schaumig rühren, den Rucola darunter rühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und sofort durch die Presse drücken. Die heiße Milch und die Rucola- Butter unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die geschlagene Sahne locker darunter ziehen und das Püree auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen.

Beim Servieren der Lachsforelle den Salzmantel mit dem Rücken eines großen Messers aufklopfen, die Kruste abheben und den Fisch häuten. Die Filets abheben und auf dem Rucola- Kartoffelpüree anrichten. Die restlichen frittierten Rucolablätter dazu anrichten.

27.11.01 Dine CK

## Marinierte Forellenfilets

Zutaten für 2 Portionen

- 1 El Paprikaschote(n), gelb, sehr fein gewürfelt
- 1 El Paprikaschote(n), rot, sehr fein gewürfelt
- 1 El Zwiebel(n), mild, sehr fein gehackt
- 1 Zehe/n Knoblauch, sehr fein gehackt
- 1 El Petersilie, glatt, sehr fein gehackt
- ½ Tl Senf körnig
- 3 El Olivenöl, fruchtig
- 1 El Balsamico oder Weißweinessig, mild

### 2 Forelle(n)

- Salz und Pfeffer, a.d.M.
- Olivenöl

## Zubereitung

Die Forellen gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, trocknen. Alufolie mit Olivenöl beträufeln, je 1 Forelle darauf geben, fest einwickeln und im heißen Backofen bei 180 Grad ca. 20 min. garen. (Bei sehr dicken Exemplaren auch 30 min.)

Alle Zutaten für die Marinade vermischen, salzen, pfeffern. Den Fisch filetieren, auf eine Platte geben, mit der Marinade darüber geben und abgedeckt mind. 2 Stunden ziehen lassen.

Der Fisch kann super gut auch 1 - 2 Tage vorher zubereitet werden, er wird dadurch nur noch besser.

Der Fisch eignet sich gut als Vorspeise, kleinen Snack im Sommer oder als Bestandteil eines Büffets. Man kann eigentlich jeden Fisch nach Gusto verwenden. Gut geeignet auch Lachs und Schollenfilet.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.10.05 grassl

## Mediterrane Forelle

mit Tomaten und Mittelmeerkräutern

Zutaten für 2 Portionen

### 2 Forelle(n), küchenfertig

- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone(n), unbehandelt

2 Zweig/e Petersilie  
1 TL Pfeffer - Körner  
1 TL Koriander - Körner  
4 Zehe/n Knoblauch  
Olivenöl  
2 Schalotte(n)  
250 g Tomate(n)  
250 ml Wein, weiß, ersatzweise Fisch- oder Geflügelbrühe  
Zucker  
2 Zweig/e Rosmarin  
2 Zweig/e Thymian  
2 Zweig/e Salbei  
Fett für die Form

## Zubereitung

Die Forellen säubern, von innen und außen würzen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und in die Forellen legen. Die frischen Kräuter ganz einfüllen. Pfeffer- und Korianderkörner grob zerstoßen oder ganz dazugeben. Die geschälten Knoblauchzehen mit dem Handballen oder einem Messer andrücken und jeweils 2 in eine Forelle geben. Backofen auf 170°C vorheizen.

Eine der Größe der Forellen entsprechende Auflaufform mit Olivenöl ausfetten und die Forellen reinlegen. Schalotten nach Geschmack zerkleinern und mit den in Stücken geschnittenen und entkernten Tomaten um die Forellen und darüber verteilen. Salz, Pfeffer und etwas Zucker über die Tomaten streuen. Den Weißwein angießen, die Auflaufform mit der Alufolie bedecken und mit einem Zahnstocher einige Löcher hineinpieken. Etwa 35 Minuten bei 170°C im Ofen garen.

Variation: Man kann nach Geschmack auch andere Gemüsesorten als Tomaten verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.04.06 saimen22

## Forelle diverses

Edelfischsülze und Tomatenmayonnaise 4 Eigelb M  
mit Pfiff

Zutaten für 12 Portionen

1 Porreestange  
1 Wurzel/n Petersilie



500 g Wein (Chablis)

500 g Fisch - Gräten

1 El Pfeffer - Körner  
1 Tl Estragon, getrocknet  
1 El Thymian, getrocknet  
3 Lorbeerblätter  
2 El Salz  
4 El Zitronensaft

1 Fisch (Steinbutt, ca. 1 kg)

3 Forelle(n)

6 Krabben (Hummerkrabben)

100 ml Brühe  
4 El Essig (Weißweinessig)  
1 Prise Zucker  
12 Blätter Gelatine, weiß  
Salz  
Dill, Stängel

4 Eigelb

2 El Zitronensaft  
500 ml Olivenöl

250 ml süße Sahne

Tomatenmark  
Zucker  
Salz

Orangenlikör (z.B. Cointreau)

## Zubereitung

Porree und Petersilienwurzel putzen und grob zerkleinern. 3 Liter Wasser mit 250 ml Chablis, Porree und Petersilienwurzel, den Gräten, Gewürzen und dem Zitronensaft zum Kochen bringen. 20 Minuten leise simmern lassen.

Die gewaschenen Fische 20 Minuten im Sud ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die entdarmten Hummerkrabben 5 Minuten im Sud ziehen lassen, dann herausnehmen. Sud beiseite stellen. Es setzen sich die Trübstoffe ab. Danach durch ein sauberes Küchenhandtuch gießen. Haut und Gräten von den Forellen und dem Steinbutt lösen, Hummerkrabben aus der Schale brechen und halbieren. 650 ml Sud abschöpfen (wegen der Trübstoffe nicht gießen). Mit dem restlichen Chablis, der Brühe, dem Essig, Salz und Zucker herzhaft abschmecken.

Gelatine auflösen und unter den Sud rühren. In eine Kastenform aus Glas einen ca. 2 cm hohen Spiegel gießen, im Kühlschrank leicht fest werden lassen.

Einige halbierte Hummerkrabben und ein paar Dillästchen auflegen. Den Fisch in mundgerechte Stückchen zerteilen und dekorativ einschichten.

**Tipp:** Die Stückchen auch mal senkrecht stellen, ebenso die Hummerkrabben, weil das später schöner aussieht. Außerdem alles recht eng legen.

So viel Sud angießen, dass der Fisch bedeckt ist. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Ränder mit einem spitzen Messer lösen. Terrinenform kurz in heißes Wasser stellen und stürzen. Mit einem Elektromesser nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Dazu passen Baguette und Tomatenmayonnaise.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

03.02.06 Lilianezufall

Ei - Forellen - Pastete 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Forellenfilet(s), geräuchert

3 Ei(er), hart gekocht

2 EI Mayonnaise

2 EI Quark

1 TI Meerrettich, gerieben

150 g Lachs, geräuchert

Salz

Pfeffer

1 EI Dill, fein gehackt

1 TI Zitronensaft

4 Scheibe/n Toastbrot

Salat (Blätter)

Dill, zum Garnieren

## Zubereitung

Forelle fein würfeln. Die Eier halbieren und von zwei Eiern das Eigelb durch ein Sieb streichen. Mayonnaise, Quark und Meerrettich gut verrühren. Lachswürfel mit Dill unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Toastbrotsscheiben leicht tosten und mit der Forellen-Paste bestreichen. Das restliche Eigelb und das Eiweiß hacken und auf das Toastbrot geben. Mit Dill garnieren und auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.11.05 Bezwinger

## Eingelegte Forellen

Zutaten für 4 Portionen

### 4 kleine Forelle(n)

Salz und Pfeffer, Mehl  
5 EI Öl  
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), in Scheiben  
2 Zehe/n Knoblauch, in Scheiben  
½ Zitrone(n), die Schale  
3 Lorbeerblätter  
1 EI Koriander  
1 EI Pfeffer - Körner, schwarz  
1 Bund Petersilie, glatt, gehackt  
250 ml Essig (Weinessig)  
Zucker

## Zubereitung

Forellen putzen, säubern, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlen und im heißen Öl 5-6 Minuten braten. Beiseite stellen. 750 ml Wasser mit Zitronenschale, Zwiebel und Knoblauch, 1-2 TL Salz, etwas Zucker, Koriander- und Pfefferkörnern aufkochen, 10 Minuten köcheln, Essig und Petersilie dazugeben. Die Forellen einlegen und nach dem Abkühlen mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit Bratkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
23.03.05 Gdaboss

Forelle exquisit 1 Ei M

Gut für den Grill

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n), ganz, ausgenommen und entschuppt

1 Zitrone(n)

1 Ei Kondensmilch, oder etwas mehr

1 Ei(er)

2 Zehe/n Knoblauch, oder etwas mehr

½ Bund Petersilie, fein gehackt

Salz

Pfeffer

Worcestershire-Sauce, wer mag

## Zubereitung

Forellen mit Zitronensaft säuern. Dosenmilch mit dem Ei aufschlagen. Knoblauch - zerdrückt, Salz, Pfeffer und klein gehackte Petersilie untermischen (Mengen nach Geschmack). Ich nehme gerne noch ein paar Tropfen Worcestershire - Sauce dazu. Forellen damit außen und innen einpinseln. Eine Stunde marinieren lassen. In einen Grillkorb einspannen und ab auf den Kohlegrill. Jede Seite ca. 8 Minuten grillen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.01.05 pro-vit

## Forellen - Creme Mayo

Zutaten für 4 Portionen

2 Pck. Forellenfilet(s), geräuchert

1 Zwiebel(n)

2 kleine Tomate(n)

3 Ei Mayonnaise

Salz

Pfeffer

2 Walnüsse, gehackt

## Zubereitung

Forellenfilets zerpfücken, Zwiebel und Tomaten klein schneiden und gehackte Walnüsse zugeben. Mit Salatcreme und Gewürzen pürieren.

Auch für kalte Büfets geeignet.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
01.02.06 Kimba

## Forellenfilet sauer

Zutaten für 4 Portionen

2 Forelle(n), frische

2 Zwiebel(n)

¼ Liter Olivenöl, bestes extra Vergine

1/8 Liter Essig (Weißweinessig)

1 handvoll Mehl (Weizenmehl)

1 Peperoncini, frische

1 Prise Salz und Pfeffer

1 handvoll Kräuter, frische, wie Petersilie, Dillspitzen je nach Geschmack  
auch Knoblauch

1 Zitrone(n)

## Zubereitung

Forellen putzen und filetieren (wird bei Bestellung auch vom Verkäufer erledigt).

Filets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern würzen und in Mehl wenden. Wenig Olivenöl in Pfanne erhitzen und auf beiden Seiten die Filets schön anbraten. Herausnehmen und auf Teller legen.

Fett abschütten und nochmals frisches Öl dazugeben und darin die in Ringe geschnittenen Zwiebeln kräftig goldgelb anbraten. Mit Weißweinessig löschen und ca.5 min die Zwiebeln weich kochen lassen. Nachher mit restlichem Olivenöl aufgießen, etwas nachwürzen (eventuell mit restlichen Kräutern und etwas Salz) und vom Herd nehmen und über die Filets schütten. Es muss alles gut bedeckt sein, sonst noch etwas Essig und Olivenöl nachgießen! Nun mindestens einen Tag ziehen lassen. Noch besser einige Tage. Wird von Tag zu Tag besser! Hält sich mindestens eine Woche, wenn mit Öl bedeckt und gekühlt ist!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
11.08.04 Erwins

## Gebeizte Lachsforelle

Zutaten für 4 Portionen

1 Fisch (Lachsforelle a1,2 kg)

2 El Meersalz, grobes  
1 El Zucker  
0,5 TI Koriander  
1 TI Pfeffer, weißer  
1 kl. Bund Dill  
2 cl Cognac

### Zubereitung

Lachsforelle unter fließendem kaltem Wasser kurz säubern und filetieren.

Salz, Zucker, Koriander- und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Den Dill fein schneiden.

Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in eine ausreichend große Form mit niedrigem Rand legen. Salzmischung und Dill darüber streuen und alles mit Cognac beträufeln. Die Filets so übereinander legen, dass eine Hautseite oben, die andere unten ist.

Forelle mit Klarsichtfolie abdecken, ein Brett darüber legen und mit einem Gewicht beschweren.

Im Kühlschrank mindestens 2-3 Tage marinieren lassen.

17.9.02 Judith CK

### Gefüllte Forelle

Zutaten für 4 Portionen

#### 4 Forelle(n)

Salz und Pfeffer  
Mehl  
1 m.-große Zwiebel(n), fein gewürfelt  
1 El Petersilie, fein gehackt  
1 El Dill, fein gehackt  
1 TI Senf, mittelscharf  
2 El Margarine  
2 El Butter

### Zubereitung

Forellen vorsichtig unter fließendem Wasser säubern und abtupfen, damit die Schleimhaut nicht entfernt wird. Von innen salzen und pfeffern. Zwiebeln, Petersilie, Dill und Senf mischen.

Die Forellen mit der Kräutermischung füllen und mit Rouladennadeln verschließen. Von außen salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Margarine in einer Pfanne auslassen. Darin die Forellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Butter zufügen und beide Seiten fertig braten. Dazu Salat und Salzkartoffeln mit Bratfett servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
02.02.06 shadowma

## Gefüllte Forelle M

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Forelle(n), küchenfertige á ca. 250 g
- 1 Zitrone(n), den Saft
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zweig/e Petersilie
- 3 Zweig/e Dill
- 3 Zweig/e Basilikum
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 50 g Pinienkerne
- ½ TI Zitrone(n), abgeriebene Schale, unbehandelt

### 100 g Doppelrahmfrischkäse

- 2 EI Semmelbrösel
- 2 EI Olivenöl
- 4 Scheibe/n Bacon
- 2 EI Mehl
- 125 ml Wein, weiß

## Zubereitung

Die Forelle gründlich abbrausen und trocken tupfen. Dann die Fische mit Zitronensaft beträufeln und innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Pinienkerne, Kräuter und Knoblauch mit einem Messer fein hacken. Mit Zitronenschale, Frischkäse sowie Semmelbröseln mischen und die Masse in die Forellen geben. Die Fische mit Holzstäbchen verschließen. Je eine Scheibe Bacon um die Forelle wickeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben, die Forellen darin wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Die Fische im heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Dann den Weißwein angießen, 1-mal aufkochen lassen und die Forellen bei aufgelegtem Deckel etwa 20 Min. in der Pfanne garen. Die Fische heraus-

nehmen, auf Tellern anrichten und evtl. mit Kräutern sowie Zitronenspalten garnieren.

Dazu am besten Kartoffelsalat oder Butterkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.10.05 hp-schlegl

## Gefüllte Forelle in Basilikumbutter 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen)

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Bleichsellerie

1 Möhre(n)

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

1 Eigelb

3 EI Butter

2 EI Semmelbrösel

70 ml Wein, weiß, trocken

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, darin die vorher geraspelte Möhre, die feingehackte Zwiebel und den in feine Würfel geschnittenen Sellerie andünsten, einen Schuss Wasser zugeben, 7 Minuten zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und fein gehackte Petersilie in eine Schüssel geben, Semmelbrösel und Eigelb untermischen. Die Fische mit dieser Mischung füllen, mit den Bäuchen nach oben in eine Auflaufform die gefettet wurde setzen. Wein und einen Schuss Wasser angießen, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad garen. Restliche Butter mit dem gehackten Basilikum erhitzen.

Fisch beim servieren mit der Butter begießen.

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.

22.8.02 Skadel CK

## Gefüllte Forelle mit Dillsauce 1 Ei M

Einfaches, fettarmes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

2 Forelle(n)

2 kleine Kartoffeln, gekocht, zermatscht

1 Scheibe/n Brot, trocken, gewürfelt

1 Ei(er)

1 Schuss Milch

Salz und Pfeffer

Paprikapulver und Dill

1 Zwiebel(n), fein gehackt

30 g Butter

1 Schuss Wein, weiß

500 ml Milch

Dill

Fondor

Pfeffer

evtl. Paniermehl

Alle Zutaten für die Füllung (Kartoffeln bis Paprikapulver und Dill) in einer Schüssel mixen. Wenn zu flüssig, etwas Paniermehl hinzufügen. Kurz quellen lassen.

In der Zwischenzeit Forellen innen und außen mit Zitronensaft bestreichen. Füllung in die Fische drücken. Diese in Mehl wenden und in der Pfanne knusprig braten. Übrig gebliebene Füllung löffelweise in der Pfanne als Küchlein ausbacken.

Zwiebel in der Butter dünsten, mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Mehl dazu und gut verrühren. Kurz anschwitzen lassen. Milch unter Rühren hinzugeben. Mit Dill und den anderen Gewürzen abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

18.01.06 marall

## Gefüllte Forellen mit Paprika und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n) á 300 g

3 Paprikaschote(n), eingelegt

2 Tomate(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

Kräuter (Salatkräuter), getrocknet

Salz und Pfeffer

Olivenöl

## Zubereitung

Eingelegte Paprikaschoten mit dem Pürierstab zu einem Brei zerkleinern. Tomaten entkernen, den Rest in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln klein schneiden. Alles vermischen und in die ausgenommenen Forellen füllen.

Die Forellen in Alu-Folie verpacken, vorher noch mit ein wenig Olivenöl übergießen. Die Pakete bei 200°C für ca. 20-25 Minuten im Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.08.05 RichardSchiffer

## Gegrillte Forelle mal anders

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n), küchenfertig o. TK à 250 g

1 TI Orange(n) - Schale, gehackt

1 TI Grapefruit - Schale, gehackt

60 ml Orangensaft

3 El Grapefruitsaft

1 TI Olivenöl

¼ TI Salz

1 El Estragon

¼ TI Pfeffer

1 Orange(n), in Scheiben, mit Schale

1 Grapefruit, rote, in Scheiben, mit Schale

## Zubereitung

Gefrorenen Fisch auftauen. In eine flachen Schale geben.

In einer kleinen Schüssel Orangen- und Grapefruitschale, Orangen- und Grapefruitsaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zusammenmischen. Über den Fisch gießen und für 45 Minuten in den Kühlschrank stellen, einmal wenden. Die Forellen aus der Marinade nehmen und abtropfen, Marinade aufbewahren. Die Fische aufklappen und Orangen- und Grapefruitscheiben hineinlegen, wieder zusammenklappen. In Alu-Folie legen oder einen leicht geölten Fischgrillkorb nehmen.

Auf ein Grillrost bei mittlere Hitze direkt 4 bis 6 Minuten grillen. Die Fische dabei einmal wenden. Mit der Marinade bestreichen., weitere 4 bis 6 Minuten grillen. Die restlichen Orangen- und Grapefruitscheiben mitgrillen. Die

Forellen, je nach Geschmack mit einigen Estragonblättern bestreuen, und zusammen mit den gegrillten Orangen- und Grapefruitscheiben servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.02.05 sundream2

## Gegrillte Forellen mit Kapern

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Forelle(n), (à 250 g)
- 3 El Kapern
- 3 El Olivenöl
- 2 Zitrone(n), unbehandelt
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Forellen abspülen und vorsichtig trocken tupfen. 1 El Kapern grob zerstoßen und mit dem Olivenöl und dem Saft von ½ Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forellen innen salzen und pfeffern. Von außen rundum mit der Kapern-Öl-Marinade einstreichen. Forellen bei mittlerer Hitze ca. 6 min. pro Seite grillen.

Restliche Zitronen in Spalten schneiden. Forellen zusammen mit den Kapern und den Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp: Doraden statt Forellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.11.05 Hobbykoechin

## Gemüserisotto mit Fisch

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Möhre(n)
- ½ Paprikaschote(n), rot
- ½ Paprikaschote(n), grün
- 150 g Champignons
- Öl (Rapsöl)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 375 g Reis (Rundkornreis)

Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

#### 4 Forelle(n)

Mehl

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Möhren fein stifteln. Paprika in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Reis zugeben, unter Rühren erhitzen, bis sich die Körner mit Öl voll gesogen haben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.

Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver leicht würzen. Nach Geschmack kann man auch anderes Gemüse verwenden, etwa Fenchel oder Lauchzwiebeln. Das Risotto schmeckt pur oder mit Fisch.

Dazu 4 küchenfertige Forellen von innen und außen salzen, mit etwas Pfeffer bestreuen und leicht mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne in heißem Öl von jeder Seite je 5-6 Minuten braten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

04.06.05 borg

#### Lachsforelle, gebeizt

Zutaten für 1 Portionen

1 Forelle(n) (Lachsforelle), frische, ca 2 - 3 kg

6 TI Salz, leicht gehäuft

50 g Pfeffer

4 TI Zucker, leicht gehäuft

1 Bund Dill

#### Zubereitung

Die frisch gefangene Lachsforelle ausnehmen und filetieren. Salz, Zucker und Pfeffer mischen.

Etwas Dill in eine Schüssel legen, etwas Salzgemisch darauf streuen und dann das Fischfilet darauf legen. Wieder Salzgemisch, Dill und Fischfilet einschichten. Als letzte Schicht mit Salzgemisch und Dill abschließen. Die Schüssel mit Alufolie abdecken und beschweren.

1 Tag im Kühlschrank stehen lassen, dann den Fisch mitsamt den Zutaten umdrehen und noch einen Tag stehen lassen.

Das Filet vor dem Verzehr in dünne Scheiben schneiden.

Schmeckt wunderbar auf einer Scheibe Brot mit Butter.

1 Woche im Kühlschrank haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

04.05.06 lavastern09

## Lachsforellen in Wirsing M

Für 4 Person

4 getrocknete Morcheln  
1 kleiner Wirsing (800 g)  
1 TL grüner Pfeffer

100 g Frischkäse light  
2 EI gehackte Petersilie

2 Filets einer Lachsforelle ohne Haut (etwa 600 g)

100 ml Fischfond (Glas)  
100 ml trockener Weißwein

2 EI Creme fraiche  
800 g Kartoffeln als Beilage,  
Salz

Morcheln 1 Std in Wasser einweichen, dann abbrausen. Vom Wirsing 8 Blätter ablösen, dicke Rippen abflachen, In reichlich kochendem Salzwasser 4 Min blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen. Auf einem Küchentuch überlappend ausbreiten. Pfefferkörner leicht zerdrückt. Morcheln hacken, 2 mit Käse und Petersilie mischen. Fischfilet leicht salzen. Ein Filet auf den Wirsing legen, mit der Paste bestreichen, das zweite darauf legen, mit den Blättern umhüllen. In den gewässerten Römertopf legen, Fond mit Wein, etwas Salz und Pfeffer verrühren, mit übrigen Morcheln an den Fisch gießen.

Fisch zugedeckt im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) 45 Min garen. Herausnehmen und warm halten. Creme fraiche unter den Fond rühren.

Kartoffeln als Beilage 4-6 große mehlig kochende Kartoffeln waschen, nass in Folie wickeln, nach Geschmack mit je 1 Stängel Rosmarin oder Thymian auf den Rost rund um den Römertopf legen. Zusammen mit dem Römertopf 40 Min garen.

ODER 500 g Kartoffeln schälen, eventuell etwas klein schneiden und mit dem Gericht mitgab.

Einweichzeit 45 Min

Zubereitung 40 Minuten

Garzeit 45 Minuten

Pro Person 390 kcal, 41 g Eiweiß, 10 g Fett, ... %, 30 g KH

## Räucherforellenaufstrich M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Forelle(n), geräuchert

200 g Crème fraiche

½ Bund Petersilie

½ Bund Dill

etwas Zitronensaft

etwas Pfeffer

etwas Salz

## Zubereitung

Forelle(n) filettieren und fein schneiden, mit Crème fraiche und den gehackten Kräutern verrühren und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.12.05 Teufelchen007

## Räucherforellenmousse M

Zutaten für 4 Portionen

2 Forelle(n) oder Forellenfilets, frisch geräuchert

2 m.-große Schalotte(n)

1 Ei Crème fraiche

Salz und Pfeffer, weiß

100 g Sahne

1 Pck. Pumpernickel, Taler oder Kracker

1 Bund Dill

Die Forellen häuten und das Fischfleisch mit kleinem Messer ohne Gräten zupfen. Schalotten pellen und klein schneiden. Forellen und Schalotten pü-

rieren. Creme fraiche und Sahne zugeben, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill hacken und unterheben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
02.06.05 misshobbit

## Forelle Folie + Schlauch

### Forelle

Zutaten für 4 Portionen

#### 4 Forelle(n) frisch oder Tiefgekühlt

- Butter
- Petersilie
- Speck
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Forelle noch mal ordentlich nachputzen, dafür die tiefgekühlten Forellen ordentlich auftauen.

Die Forellen auf den Rücken legen und die Innenseite mit einem scharfen Messer sorgfältig reinigen. (Die Forelle sollte nun innen ohne jegliche Verunreinigung mehr sein, sprich nur noch weißes Fleisch vorhanden sein.)

Nun die Forellen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Anschließend 3-4 kleine Stücke Butter in den Bauchtaschen der Forellen legen.

Den Speck in kleinen Würfeln schneiden und mit Petersilie mischen und alles in die Forellen füllen bis sie prall gefüllt sind.

Jetzt die Forellen in Alufolie wickeln und alles bei ca. 180°C für 20 Minuten in den Backofen.

Dazu schmeckt herrlich Kartoffelbrei.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
10.08.04 big-daddy

### Forelle auf Lauch-Paprika-Gemüse

1 Forelle (küchenfertig vorbereitet), Salz und Pfeffer

1 El Zitronensaft , 1 Petersilienzweig  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 rote und eine gelbe Paprikaschote  
1 dünne Stange Lauch

Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch in Scheibchen schneiden und zusammen mit der gezupften Petersilie in den Bauch der Forelle legen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden, Lauch waschen, putzen, schräg in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Salz, Pfeffer vermischen.

Gemüse auf einer Alufolie verteilen. Forelle darauf legen und Alufolie über dem Fisch zu einem Päckchen zusammenfalten.

Im vorgeheizten Ofen 30 Min. garen.

Kommentar Ich verzichte auf die Alufolie und tue alles in einen Gartopf mit Deckel. wird genauso gut!

### Forelle im Gemüsebett

2 Portionen

1 Möhre  
100 g Knollensellerie  
1 dünne Stange Lauch  
2 Zweige Dill,  
2 Tl weiche Butter

### 2 küchenfertige Forellen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 El Zitronensaft  
2 Zweige Petersilie  
Alufolie zum Einwickeln

Möhre, Sellerie und Lauch putzen, in dünne Streifen schneiden (Julienne), vom Dill die Spitzen abzupfen und mit dem Gemüse mischen. Backofen auf 220°C vorheizen, zwei große Stücke Alufolie mit Butter einpinseln. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln. Die Fische mit den Petersiliezweigen füllen und auf die Mitte der Folie legen, Gemüse darum streuen, die Folien oben und an den Seiten zusammenfalten. Die Päckchen auf dem Rost (Mitte) in den Ofen schieben, je nach Größe 20-30 Min garen.

Gelingt leicht - Zubereitungszeit 15 Min + 25 Min zum Garen

Pro Portion 235 kcal, 39 g Eiweiß, 7 g Fett, 4 g KH



## Forelle in der Folie gebraten

4 Portionen

4 Forelle ganz (A ca 150 g)

4 El Petersilie

Prise Salz,

Pfeffer

Saft einer Zitrone

Knoblauch

Halbfettbutter zum Bestreichen der Folie

Forellen waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft und ausgedrückten Knoblauch einreiben innen und außen, salzen, pfeffern und mit Petersilie betreuen. Auf die befettete Alufolie legen und einwickeln, (mit dem Verschluss oben auf das Backblech legen und das vordere und hintere Ende aufbiegen, damit der Saft nicht ausrinnt) Im vorgeheiztem Rohr bei 200 C 20min lang braten. Danach auswickeln und auf Teller anrichten.

Beilagen Petersilienkartoffel, Bratkartoffel, Grüner Salat, buntes Gemüse

Bemerkung Bei der Berechnung ist die Halbfettbutter für die Folie dabei. Es ist ein sehr schnelles Rezept und Ideal für Gäste.

**Nährwerte pro Portion** 214,6 kcal, 7,04g Fett, 29,52 Fett %

## Forelle in Folie

Zutaten für 1 Portionen

1 m.- große Forelle(n)

1 Zitrone(n)

Fischgewürz

Pfeffer

Salz

1 TI Öl

1 El Wein, weiß

## Zubereitung

Die Forelle sauber machen, mit dem Gewürz und frisch gepresstem Zitronensaft einreiben. In die Bauchhöhle einige Zitronenscheiben reinlegen mit Öl und Wein betropfen und den Fisch in die Folie wickeln. 30 Min. im vorgeheizten Backofen braten. Zu diesem Gericht schmeckt Weißwein am besten.

#### 4.11.03 Astuke CK

So mache ich Forelle auch auf dem Grill draußen. Um das Aroma noch etwas zu variieren, kann man einige Zweige Zitronenthymian dazulegen! Der Forellengeschmack bleibt voll erhalten! Im Sommer kann man den Fisch auch in frische Weinblätter wickeln.

#### 5.11.03 Miki CK

### Forelle mit Zitronenbutter

Zutaten für 2 Portionen

150 g Sellerie

150 g Möhre(n)

100 g Porree

100 g Butter

1 Zitrone(n) unbehandelt, die abgeriebene Schale

3 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 TI Pfeffer weiß, grob geschrotet

2 Stück Fisch (Forellen)

### Zubereitung

Das Gemüse putzen und waschen. Den Sellerie und Möhren grob reiben, den Porree in dünne Scheiben schneiden.

Die Butter mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale, mit Salz und dem groben weißen Pfeffer verkneten.

2 TI der Buttermischung in einer Pfanne schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Das Gemüse auf die Alufolienstücke verteilen und die Forellen darauf legen. Die Forelle innen und außen mit der restlichen Butter in Flocken belegen.

Die Alufolie erst über den Forellen und dann seitlich verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad, Gas Stufe 3, auf mittlerer Schiene in 20 Minuten garen.

Mit Kartoffeln servieren.

#### 23.4.02 Garfield CK

## Forellen an Morchelsauce M

Portion 4

20 g Getrocknete Morcheln

3 Schalotten

4 groß Forellen

300 ml Weißwein

100 ml Fischfond oder Gemüsebouillon

180 ml Saucenrahm

Salz

Pfeffer

20 g Butter

4 Frühlingszwiebeln

Morcheln in warmem Wasser einweichen. Dann unter fließendem Wasser sehr gut waschen.

Schalotte fein hacken, in einem Bräter oder einer großen Gratinform verteilen.

Die Forellen gut waschen, danach trocken tupfen und auf die Schalotten legen. Mit Weißwein und Bouillon übergießen, Deckel auf die Form legen oder mit Alufolie verschließen und in den 180 Grad heißen Ofen schieben. 20 Minuten garen.

Fischsud in eine Pfanne absieben, bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Saucenrahm beifügen, aufkochen und würzen.

In der Zwischenzeit Morcheln in Butter kurz dämpfen, dann zur Sauce geben, Sauce nochmals abschmecken.

Fischfilets auslösen, auf Teller arrangieren und mit der Sauce übergießen. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

## Forellen Kräuter

Zutaten

4 Forellen,

8 El feingehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Rosmarin),

1 Ei Öl,  
Salz,  
Pfeffer,  
eine unbehandelte abgeriebene Zitronenschale,  
Saft einer Zitrone

### Zubereitung

Forellen innen und außen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale in die Forellen streuen, Kräuter außen darauf verteilen. Jeden Fisch in ein mit Öl bestrichenes Stück Alufolie wickeln, Ränder gut zusammendrücken und in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C / Gas Stufe 5 für 10 Minuten garen.

Dauer 30 min.

Kalorien 205 kcal Fett 8 g

### Frühlingsforelle in Folie

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen, küchenfertig)

Salz, Zitronenpfeffer

2 Möhre(n)

2 Stange/n Staudensellerie

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

100 g Champignons, frische

1 Ei Butter

Pfeffer, Muskat

1 Bund Petersilie (evtl. auch Estragon und Schnittlauch)

1 Zitrone(n)

### Zubereitung

Forellen kalt abspülen, trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern, innen mit Zitronensaft beträufeln. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Gemüse putzen waschen, und in Stücke oder Stifte schneiden. Kräuter fein hacken.

Gemüse in erhitzter Butter kurz schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gehackte Petersilie bzw. Kräuter unterheben.

Forellen jeweils auf ein genügend großes Stück Alufolie (vorher mit Butter eingefettet) legen und mit der Gemüse Mischung füllen. Evtl. übrig gebliebenes Gemüse herum legen. Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden

und die Forellen damit belegen. Alufolie darüber falten und die Fische im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Beilagen

In erhitzter Butter geschwenkte Bandnudeln

(schmeckt auch gut ohne Beilage)

16.5.02 Mariatoni CK

Hmmm, ja frische Forelle ist was gutes.

Aber frischen Fisch immer im 3-S-System vor und zubereiten.

Säubern- Salzen- Säuern! Ich bereite ihn genauso vor, schlage ihn dann für ca. 1 Stunde in Folie ein, anschließend spülen und das Ganze noch mal. Anschließend genauso zubereiten. Den Unterschied schmeckt man. Kartoffelpüree und frischer Tomatensalat sind dazu ganz lecker.

sonyson03

## Gegrillte Forellen in Zeitungspapier

Forellen en Papilote

Zutaten für 1 Portionen

1 Forelle(n), ausgenommen, gewaschen

¼ Zitrone(n), ausgepresst

1 TI Petersilie, gehackt

½ TI Dill, gehackt

1 Blatt Salbei, gehackt

Salz

Pfeffer, weiß, geschrotet

1 TI Butter

2 Tropfen Tabasco

## Zubereitung

Aus den Kräutern, Gewürzen und der Butter eine Paste rühren, und diese gleichmäßig im Bauch der Forelle verteilen. Dann die Forelle in Pergamentpapier einwickeln. Das Zeitungspapier (4 Doppelseiten) aufeinander legen und mit einem Schwamm gut wässern. Dann das Fischpäckchen im Zeitungspapier einwickeln. Das Paket sollte fest gewickelt, aber nicht straff sein. Dann wird das Päckchen am Rande der Grillglut direkt in die Holzkohle gelegt. Wenn das Zeitungspapier verkokelt ist, dann ist die Forelle gar. Nun das Pergamentpäckchen an der Seite aufschneiden und aufklappen. Die Haut der Forelle klebt am Pergamentpapier. Man muss nur noch das Filet vorsichtig von der Gräte heben.

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten  
08.12.04 M4162

### Kräuterforelle in der Folie

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Forelle(n), frisch (à 250 -300 g)
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 8 Blätter Salbei
- 4 TI Petersilie, gehackt
- 4 Zweig/e Estragon, (oder 3 TI getrockneter)
- Butter, zum Bestreichen

### Zubereitung

Forellen unter fließend kaltem Wasser gründlich säubern, mit Küchenpapier abtrocknen und innen und außen mit Zitronensaft säuern. 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen 4 Stücke Alufolie auf der glänzenden Seite großzügig mit Butter bestreichen. Kräuter waschen, abtrocknen, die Petersilie hacken. Forellen innen und außen salzen und pfeffern, auf die Folie legen. In den Bauch je 2 Salbeiblätter und 1/2 TI Petersilie geben. Obenauf je 1/2 TI Petersilie und den Estragon verteilen. Die Folie als Blockpackung verschließen. Dazu die Forelle in die Mitte der Folie legen, beide Längsseiten gleichmäßig zur Mitte hochnehmen und falzen. Ebenso die kurzen Enden zur Mitte hin locker falzen, so dass kein Saft auslaufen kann. Auf einem Backblech in den vorgeheizten Backofen (200-225°C)schieben. Je nach Größe 20-25 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
04.08.04 Dragonfly-Lady

### Lachsforelle gefüllt und gedünstet

Zutaten für 2 Portionen

- 1000 g Fisch, Lachsforelle
- 7 Champignons, braune
- 1 kl. Dose Tomate(n), geschälte
- 2 Zehe/n Knoblauch

2 Lorbeerblätter  
Sahne  
Wein, Weißwein  
Kräuter, TK- Kräutermischung  
Salz  
Fischgewürz

### Zubereitung

Füllung herstellen 5 Champignons würfeln, Tomaten entkernen und zerkleinern, 1 Knoblauchzehe pressen und mit der Sahne und dem Weißwein vermengen. Kräuter hinzufügen.

Die Forellen mit Fischgewürz und Pfeffer innen und außen kräftig würzen und anschließend mit der Champignon-Tomaten-Masse füllen.

Die gefüllte Forelle auf Alufolie legen. Ebenfalls werden 2 gewürfelte Champignons, 1 grob zerkleinerte Knoblauchzehe und 2 Lorbeerblätter dazugegeben und mit der Forelle eingepackt.

Im vorgeheizten Backofen wird die Forelle 60-70 Minuten gegart.

Aus dem Sud lässt sich nach dem Garen hervorragend eine helle Soße herstellen.

Als Beilage eignen sich besonders gut Petersilienkartoffeln.

### 9.11.01 Eipesch CK

#### Petersilien-Forellen aus dem Bratschlauch

2 Portionen

200 g Tomaten  
2 Frühlingszwiebel  
1 Bund Petersilie  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

#### 2 Forellen (je 300-350 g)

2 El Zitronensaft  
1 Stück Bratschlauch

Ein ausreichend langes Stück Bratschlauch (die Forellen müssen nebeneinander in der Folie liegen) an einem Ende mit einem Clip verschließen. Backofen auf 220 °C anheizen. Tomaten häuten und würfeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Petersilie zur Hälfte hacken und mit To-

maten und Frühlingszwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Petersilie in die Bachhöhle der Forellen stecken, Fische mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer einreiben. Gemüsemischung in den Bratschlauch geben, Forellen darauf legen, den Bratschlauch verschließen. Den Schlauch auf den Rost in den kalten Ofen legen und 20 Min garen. Bratschlauch aufschneiden, Fisch und Gemüse herausnehmen, alles mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Gelingt leicht -

Zubereitungszeit 20 Min +  
20 Min Garzeit

**Pro Portion** 220 kcal, 39 g Eiweiß, 6 g fett, 4 g KH

## Sonnenfisch

Forelle im Sonnenblumenblütenblättermantel

Zutaten für 4 Portionen

### 8 Forellenfilet(s), frisch, nicht geräuchert

1 Zitrone(n), nur den Saft

Salz

Pfeffer, weiß, gemörsert

1 Orange(n), filetiert

1 Bund Kerbel, fein gehackt

2 Blüten (Sonnenblumenköpfe), davon nur die abgezupften Blütenblätter

2 El Butterschmalz, flüssig erwärmt

## Zubereitung

Die Filets salzen, säuern und pfeffern. Den restlichen Zitronensaft auffangen.

Dann mit den Blütenblättern der Sonnenblume belegen und mit einem Pinsel etwas flüssigen Butterschmalz darüber verteilen. (Nicht verstreichen, sondern eher darüber träufeln)

Dann die Orangenfilets darauf verteilen, und diese wieder mit den Sonnenblumenblütenblättern abdecken. Wieder mit dem Butterschmalz beträufeln und alles mit Kerbel bestreuen.

Die Filets nun vorsichtig in einen Bratschlauch geben, den restlichen Zitronensaft mit einfüllen, nach Herstellerangabe verschließen, und im Backofen bei 175°C ca. 30 Min, garen.

Die Forellen aus der Folie nehmen und die Flüssigkeit auffangen.

Die Filets im Backofen warm halten, und die erhaltene Flüssigkeit in einem kleinen Topf um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Forellen mit dem Sud übergießen und servieren.



Dazu schmeckt ein Champagneririsotto und ein gemischter Blattsalat mit viel Radicchio in Orangen-Sahne-Dressing, oder ähnlichem süßlichen Geschmack, wie z.B. eine Cocktailsauce.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
18.08.05 M4162

### Würzige Kräuterforelle

4 Portionen

#### 4 Forellen küchenfertig

2 El Zitronensaft

Fischwürzer

Salz

1 Zitrone unbehandelt

2 Fleischtomaten

Speiseöl für die Folie

Knoblauch-Würzpaste

Basilikum

Forellen unter fließendem Wasser säubern, trocken tupfen. Anschließend die Fische mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen mit Fischwürzer und Salz einreiben und ziehen lassen. Zitrone heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Fleischtomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Fische mit Zitronenscheiben füllen, auf ein Stück geöltes Alufolie legen, Fischeoberfläche mit Knoblauchwürzpaste dünn einstreichen, mit Tomatenscheiben belegen und mit Basilikum und Salz bestreuen. Folie einschlagen und Forellen auf dem Grillrost von beiden Seiten grillen.

Dazu passen gut Folienkartoffeln und frischer Gurkensalat.

### Forelle garen + gedämpft

#### Fischtopf mit Kartoffeln

(Calderade, Kamerun)

4 Portionen

1 lg Süßwasserfisch z.B. Lachsforelle

5 lg Tomaten

4 lg Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
Pigment gemahlen  
Palmöl

Den Fisch in große Stücke zerteilen. Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln jeweils in gleich große Würfel schneiden.

Öl erhitzen. Nacheinander Fisch, Zwiebeln, Tomaten und Kartoffeln hineingeben. Mit Salz und Pigment würzen. Etwas Wasser zugießen und aufkochen. Bei verringerter Hitze eine Stunde köcheln.

Erst vor dem Servieren kurz durchrühren. Sehr heiß auftragen.

### Forelle blau

1 Möhre  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 TI Zitronensaft

### 1 Forelle ausgenommen

1 TI Kräutersalz  
1 1/4 l Wasser

Das Wasser zum Kochen bringen. Die Möhre und die Zwiebel schälen und zerkleinern. Das Gemüse und das Lorbeerblatt ins Wasser geben. Das Kochwasser mit dem Zitronensaft leicht säuerlich abschmecken und etwa 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit das Innere der Forelle sorgfältig waschen. Dabei den auf der Haut befindlichen Schleimfilm nicht verletzen. Die Forelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Kräutersalz mild würzen.

Den kochenden Sud von der Platte nehmen und die Forelle hineingleiten lassen. Etwa 8 bis 10 Minuten bei abgeschalteter Platte garziehen lassen.

Tipp Zur Forelle blau eignet sich vorzüglich ein neutraler Salat oder etwa 400 Gramm gedünstetes Gemüse.

### Forelle blau

Zutaten für 4 Portionen

4 Liter Wasser

1 Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Lauch

5 Stängel Petersilie

1 Lorbeerblätter

2 Wacholderbeeren

1 TL Pfeffer - Körner

1 TL Salz

100 ml Essig (Weißweinessig)

4 Fisch(e) (Forellen)

200 g Butter

### Zubereitung

Wasser aufkochen, Gemüse, Essig und die Gewürze zugeben. Den Fisch vorsichtig waschen ausnehmen, innen salzen. Das muss vorsichtig geschehen, damit die Schleimschicht nicht verletzt wird.

Fisch in den Sud gleiten lassen, auf kleinster Stufe 10 Minuten ziehen lassen. Butter zerlassen und extra reichen.

Sahnemeerrettich und Petersilienkartoffeln dazu reichen.

5.3.03 Knuspernudel CK

### Forelle in Kräuterrahm - Soße M

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n)

40 g Butterschmalz

Salz

Mehl

#### Für die Sauce:

200 g Champignons

40 g Butter

100 ml Wein, weiß (Riesling)

Kräuter nach Wahl (z.B. Dill, Basilikum, Kerbel, Estragon, Petersilie)

250 ml Sahne

1 El Crème fraîche

1 Zitrone(n), den Saft davon

## Zubereitung

Forellen mit wenig Salz würzen und im Mehl wenden. In Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Zugedeckt auf kleiner Flamme 5 bis 8 Minuten garen lassen.

Für die Soße die Champignons putzen und fein hacken. Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Champignons darin anschwitzen, mit dem Riesling ablöschen und etwas einkochen lassen. Kräuter fein hacken und zusammen mit Sahne und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz, Zitronensaft abschmecken.

Forellen auf Tellern anrichten, die Soße darüber geben und sofort servieren.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und Salat nach Geschmack.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.06.06 Heinz70

## Forelle in Lauchrahm M

Zutaten für 2 Portionen

1 Forelle(n) ( ca. 600 g )

½ Stange/n Lauch

1 Schalotte(n)

100 ml Wein, weiß

Butter

Zitronensaft

350 ml Sahne

1 Möhre(n)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Zutaten abwiegen, bereitstellen.

Lauch gründlich putzen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen in brunoise schneiden. Zwiebeln in brunoise schneiden.

Ausgenommene und gesäuberte Forelle mit etwas Butter innen einpinseln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig anschwitzen, Möhren dazugeben. Kurz schwenken, dann Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, für 2 min kochen lassen. Sahne dazugeben, köcheln lassen bis zur gewünschten Konsistenz. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Lauchrahm in eine Cocotte geben, Forelle darauf legen und abgedeckt für ca. 25 min bei 180° Umluft backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
26.09.04 sebastian.1985

## Forelle kantonesisch

in der Tradition der südchinesischen Küche

Zutaten für 4 Portionen

### 2 große Forelle(n)

- 4 Lauchzwiebel(n), klein geschnitten
- 4 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 4 Scheibe/n Ingwer, dünn, frisch
- 2 El Sojasauce
- 4 Scheibe/n Zwiebel(n), dünn
- 4 El Schmalz
- 4 Tomate(n), geviertelt
- Salz und Pfeffer
- Wasser

## Zubereitung

Forellen ausnehmen und einige Male quer einschneiden, in eine flache, gefettete Auflaufform legen. Etwas Knoblauch in die Einschnitte legen, den Rest mit den Lauchzwiebeln mischen und über die Fische streuen. Ingwer in feine Streifen schneiden und auf die Fische legen. Sojasauce darüber träufeln. Zwiebelringe und Tomatenviertel um die Fische herum anordnen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser beträufeln. Mit Alufolie dicht abdecken und eine Stunde bei 175°C garen. Folie abnehmen und Fische begießen. Noch 30 Minuten zugedeckt bei 135°C weitergaren. Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
16.03.05 Gdaboss

## Forelle mit Rotweingelee

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Forelle(n)
- 2 Karotte(n)
- 1 Stängel Lauch
- 1 Zucchini
- 1 El Gelee (Rotweingelee)

Butter und Olivenöl  
Johannisbeeren, rot, oder Berberitzen  
Salz und Pfeffer  
Kräuter (Dill, Koriander, Petersilie), frisch gehackt  
Zitrone(n)  
Paprikapulver  
Zimt  
1 Prise Currypulver

## Zubereitung

Die Forellen waschen, salzen, in frische Kräuter und Zitrone einlegen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Karotten und Lauch schneiden. Öl erhitzen, Karotten erst, dann den Lauch hinein geben, mit Salz, Zucker und etwas Curry würzen. Kurz dünsten lassen und zur Seite stellen. In der Pfanne erneut Öl und Butter erhitzen, Forellen anbraten, das gedünstete Gemüse und nun auch die Zucchini dazugeben. Mit einem kräftigen Löffel Weingelee, Paprika, Zimt, Curry würzen und zugedeckt etwas schmoren lassen, die Beeren hinzugeben. Zum Schluss mit einem Löffel der frischen Kräuter servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.05.05 theda09

## Forellen in Pilzsoße M

Zutaten für 4 Portionen  
10 g Pilze, getrocknet  
2 große Zwiebel(n)  
30 g Margarine, oder Butter  
1 Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer

4 Stück Fisch (Forellen)

125 ml Sahne

1 TI Mehl

## Zubereitung

Die Pilze klein hacken und in 200 ml Wasser einweichen. Die feingewürfelten Zwiebeln im Fett glasig dünsten und die Pilze mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten leise köcheln lassen. Die Forellen in den Sud legen und von beiden Seiten je 6 - 8 Min., je nach Größe, dünsten lassen. Herausnehmen und auf warmen Tellern anrichten, warm halten. Die Sahne mit dem Mehl ver-

quirlen und die Soße damit binden. Die fertige Soße über den Forellen verteilen.

Dazu passen Petersilienkartoffeln und Salat.

24.7.02 Sonja\* CK

## Forellen in Weißwein

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Forelle(n), (frisch oder TK)

½ Liter Wein, weiß, trocken (ich nehme einen Grauburgunder)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Zwiebel(n)

4 Lorbeerblätter

2 Zitrone(n), (am besten unbehandelte)

1 TI Pfeffer - Körner, schwarze

1 TI Wacholderbeeren

1 El Senfkörner

1 Bund Suppengrün

¼ Liter Essig (Weißweinessig, besser ist weißer Balsamico, kann auch ein preiswerter sein)

Salz

## Zubereitung

TK-Forellen auftauen, frische Forellen waschen. Den Weißwein mit der gleichen Menge Wasser in einem großen Topf aufkochen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, die Zehen halbieren, die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und in den Topf geben. Eine Zitrone in Scheiben schneiden (gewachste vorher schälen) und zusammen mit den Gewürzen + Salz ebenfalls zum Sud geben. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Suppengrün putzen, grob würfeln und in den Topf geben. Den Essig zugießen und offen weiterköcheln lassen.

Nach 10 Minuten die Forellen in den Sud geben und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und die Forellen im Sud abkühlen lassen.

Danach die Forellen häuten, filetieren, auf einer Platte anrichten und mit etwas von dem Kochsud übergießen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Forellen verteilen.

Dazu schmeckt eine Aioli oder ein Meerrettich Dip und Baguette.

**TIPP:** Den Sud gieße ich durch ein Sieb und friere ihn ein. Lässt sich prima für Fischsuppen verwenden oder man kocht darin Meeresfrüchte für einen Meeresfrüchtesalat.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
27.11.04 Fischfan

## Forellen mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n)  
3 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
50 g Karotte(n)  
4 El Wein, rot  
300 g Tomate(n)  
Salz und Pfeffer  
Petersilie  
Butter  
Cayennepfeffer  
Thymian  
Öl  
Brühe

## Zubereitung

Forellen mit Salz und Pfeffer würzen. In jede Forelle ein Zweig Petersilie und etwas Thymian geben, die Bauchhöhle jeweils mit einem Teelöffel Butter ausstreichen. Pflanzenöl erhitzen und die sehr fein gehackte Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Karottenwürfel hell anschwitzen. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz überbrühen und häuten. Dann würfeln. Die angeschwitzten Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer und der gehackten Petersilie würzen. Die Soße dann 10-15 Minuten köcheln lassen und mit etwas Brühe strecken.

Die Forellen auf dem Grillrost von beiden Seiten garen und mit der Tomatensoße und frischem Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
22.01.05 Willi@daybyday.d

## Forellenfilets auf Lauch M

Zutaten für 2 Portionen  
200 g Lauch  
200 g Kartoffeln



300 g Fischfilet, Forellenfilets od. Kabeljau

0,5 Bund Schnittlauch

100 ml Brühe

100 ml Rahm

40 g Butter

1 Ei Öl (Oliven)

Salz und Pfeffer

Muskat

### Zubereitung

Lauch halbieren waschen in Scheiben schneiden. Kleine Kartoffeln ebenfalls waschen und halbieren, in Scheiben schneiden. 20 g Butter erhitzen den Lauch und die Kartoffeln kurz anziehen, mit Bouillon, dem Rahm, Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

20 Min. leicht köcheln garen. Die Forellenfilets salzen und pfeffern, in einer beschichteten Bratpfanne Butter-Öl-Mischung erhitzen, die Filets ca. 4-6 Min. braten, je nach Dicke. Kartoffel-Lauchgemüse nochmals erhitzen mit weißem Pfeffer abschmecken, auf heiße Teller verteilen, den Fisch auf das Gemüsebett legen mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

6.11.01 Resi\* CK

Forellenklobchen 2 Ei + 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

2 Forelle(n)

2 Ei(er)

2 Eigelb

30 g Butter

400 ml Sahne

Estragon

Lorbeerblatt

2 Schalotte(n)

7 Körner Pfeffer, grün

375 ml Wein, weiß (Frankenwein), trocken

Petersilie

Semmelbrösel

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Forellen filetieren. Haut und Gräten entfernen. Den Wein mit gehackten Schalotten, grünen Pfefferkörnern, Estragon und Lorbeerblatt ins Töpfchen geben und mit den Gräten und dem Kopf der Forellen 5 Minuten kochen lassen.

Während dieser Zeit die Forellenfilets in den Mixer geben, mit 2 ganzen Eiern, 15 g Butter, 200 ml Sahne, etwas Salz und Pfeffer und 1 Ei Semmelbrösel ganz fein pürieren. Lorbeerblatt und Gräten aus dem Töpfchen nehmen und aus der gemixten Masse mit einem Esslöffel Klößchen abstechen, in den kochenden Sud geben und aufkochen lassen. Klößchen herausnehmen und warm stellen.

Den Sud im Mixer mit 2 Eigelben, 15 g Butter und der restlichen Sahne zu Schaum schlagen und über die Klößchen gießen. Gehackte Petersilie drüBSTREUEN.

Wir essen gerne gekochten Reis dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.02.05 Baerenkueche

## Gedämpfte Forelle

2 Portionen

500 g Forelle

1 El Reiswein (trockener Weißwein geht auch)

1 Tl dünne Sojasauce

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

6 Scheiben Ingwer

1 Tl Reisessig

Salz

## Zubereitung

Forelle waschen, salzen und auf einen großen Teller legen. Mit Reiswein, Essig, Sojasauce begießen. Frühlingszwiebeln und Ingwer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Über die Forelle streuen. In einem weiten Topf eine Tasse umgedreht hineinstellen. Etwa 5 cm hoch Wasser angießen. Fisch auf die Tasse stellen. Wasser zum Kochen bringen und den Fisch ca. 15 - 20 min bei starker Hitze dämpfen.

Beilagen

Zum Stippen

1 El brauner Reisessig mit 1 Tl gehacktem Ingwer vermischen.

**Nährwerte pro Portion** 587,4 kcal, 12,66g Fett, 19,4 Fett %

## Gedämpfte Forellen auf koreanische Art

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Stück Ingwer, walnussgroß, fein gehackt
- 2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 1 Chilischote(n), rot, in feine Ringe geschnitten
- 1 Chilischote(n), grün, in feine Ringe geschnitten
- 2 El Sojasauce, dunkel
- 2 El Reiswein oder Sherry
- 2 Tl Zitronensaft
- 0,5 Tl Zucker
- 1 El Öl, neutral
- 1 El Öl (Sesamöl)
- 2 Stück Fisch (Forellen), mittelgroß, küchenfertig
- Öl (Sesamöl) für den Teller
- 2 El Koriander, grob gehackt oder Petersilie grob gehackt
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Forellen gründlich waschen, eventuell entschuppen. Die Forellen auf beiden Seiten mehrmals ca. 1/2 cm tief schräg einschneiden. Einen Teller mit etwas Sesamöl einpinseln. Aus Ingwer, Knoblauch, Chiliringen, Sojasauce, Reiswein, Zitronensaft, Zucker, Öl und Sesamöl eine Marinade bereiten. Die Fische auf einer Seite mit der Marinade bearbeiten, dabei etwas Marinade in die Einschnitte füllen. Auf diese Seite auf den eingölten Teller legen. Entsprechend auch die andere Fischseite mit der Marinade würzen. Mit der übrig gebliebene Marinade den Fischbauch füllen. Die Fische etwas salzen und pfeffern. Ein kleines Schüsselchen in den Wok stellen. Soviel Wasser in den Wok geben, dass das Wasser nicht auf den Teller, der dann auf dem Schüsselchen steht, spritzen kann. Den Teller mit den Fischen auf das Schüsselchen im Wok stellen und die Fische im Dampf etwa 10 - 12 Minuten garen. Mit grob gehacktem Koriander oder Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt ein leckerer Duftreis oder Basmati.

25.11.02 Aurora CK

Pochierte Forelle mit Gemüsesauce 2 Eigelb M

2 Portionen

2 Forellen a 250 g,

3 El Zitronensaft,  
Salz,  
1 kleine Zwiebel  
1 Bund. Suppengrün,  
2 Zweige Petersilie,  
1 Lorbeerblatt,  
3 schwarze Pfefferkörner,  
6 El Weißweinessig,  
150 g Möhren,  
150 g Knollensellerie,  
200 g Lauch  
1/8 l Gemüsefond (aus dem Glas), gekörnte Gemüsebrühe  
schwarzer Pfeffer  
0,5 l trockener Weißwein, ersatzweise 1-2 El Weinessig

2 Eigelbe,

2 El Schmant

24 % oder saure Sahne

0,5 Tl abger. Zitronenschale,  
2 Zweige Dill

Forelle waschen, Schuppen und schleimige Schicht nicht entfernen, mit 2 El Zitronensaft beträufeln, innen salzen. In einem länglichen flachen Topf 1 1/4 l Wasser aufkochen Zwiebel in Scheiben schneiden, Suppengrün würfeln, zusammen mit Petersilie. Lorbeer, Pfefferkörnern, Essig und 1 El Salz in den Topf geben, aufkochen, bei schwacher Hitze 20 Min ziehen lassen. Möhren und Sellerie in streichholzdicke Stifte, Lauch in 5 cm lange dünne Streifen schneiden. 0,5 l vom Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, Gemüsefond angießen, aufkochen lassen. Möhren und Sellerie darin 2 Min köcheln lassen, dann Lauch 1 Min mitgaren. Gemüse im Sieb abtropfen lassen, salzen und pfeffern und warm stellen. Sud auffangen und in den Topf zurückgießen, bei starker Hitze in 7 Min auf die Hälfte reduzieren. Wein dazugeben, aufkochen lassen, Fisch einlegen, zugedeckt 10 Min pochieren. Eigelbe, Gemüsefond und restl. Zitronensaft in einer Schlagschüssel verrühren, im warmen Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Sauce cremig ist, den Schmant unterrühren, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Forellen aus dem Sud nehmen, mit Gemüsestreifen auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren, mit der Sauce servieren.

Raffiniert - Für Gäste - Zubereitungszeit 1 Std. 10 Minuten

Pro Portion 440 kcal, 44 g Eiweiß, 14 g Fett, 14 g KH

Sächsische Forellen 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

8 Fisch(e), (Heringe, grün)

Salz

Zitronensaft

3 El Essig

4 Körner Pfeffer

1 Zwiebel(n)

1 Lorbeerblatt

Für die Sauce:

Schnittlauch, Basilikum, Dill, Petersilie

60 g Butter

40 g Mehl

375 ml Fischbrühe

Salz

1 Eigelb

125 ml Sahne

Zitronensaft

Zubereitung

Heringe ausnehmen und gut waschen, mit Zitronensaft ausreiben und salzen. Kopf und Schwanz zusammenbinden, zum Bläuen mit scharfem heißem Essigwasser übergießen.

Die Heringe mit den Gewürzen in leicht gesäuertem kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und 5 Minuten nachziehen lassen.

Zur Soße Kräuter fein hacken, in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben, gut durchrühren, nach und nach mit Brühe auffüllen. 10 Minuten durchkochen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Eigelb mit Sahne verrühren, die Soße damit binden. Mit gehacktem Schnittlauch bestreut zu den Sächsischen Forellen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.09.04 Dragonfly-Lady

Sauerkraut-Auflauf mit Lachsforelle M

2 Schalotten

1 El Butter

810 g Sauerkraut a. d. Dose

200 ml Brühe

Fett . d. Form

4 Lachsforellenfilets o. Haut a ca. 200 g

Salz + Pfeffer a.d.M.

800 g Kartoffeln

150 g Creme fraiche

2 TL Meerrettich gerieben

evtl. die Hälfte mehr

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut und die Brühe zugeben und zehn Min. kochen. Das Kraut Abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Aufs Sauerkraut legen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser fünf Min. kochen abtropfen lassen und danach ziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen.

Mit Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizte Backofen bei 200°C, Umluft 170°C, Gas Stufe 3 etwa 40 Min. backen.

Pro Person ca. 530 kcal

Pro Person ca. 2219 kJoule

Fett 23 Gramm

Garzeit ca. 40 Min.

## Wiesenkräuter - Forelle

Zutaten für 2 Portionen

2 Forelle(n), je ca. 250 g

3 handvoll Kräuter (frische Wiesenkräuter, aus dem Garten, oder vom Spaziergang) Gras, Klee, junge Brennnesseln

Petersilie und Kerbel

Salz

1 Tasse/n Wasser

## Zubereitung

Die Fische säubern und salzen. Die Kräuter gründlich waschen. Den Boden eines länglichen Topfes mit der Hälfte der Kräuter auslegen, die Forellen darauf legen. Restl. Kräuter über die Fische streuen. 1 Tasse Wasser angießen. Den Topf mit dem Deckel verschließen und, damit kein Dampf entweicht, zusätzlich mit Alufolie verschließen. Auf starker Hitze (dauert

ca. 5 Min.) den Topfinhalt zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten und bei schwacher Hitze die Forellen ca. 15 Min. gar dämpfen. Den Topfdeckel erst am Tisch öffnen, damit man das Aroma richtig genießen kann. Dazu passt hervorragend eine Buttersauce und kleine Salzkartoffelchen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.03.05 tabita

## Forelle geräuchert

### Brüsseler Salat mit geräuchertem Fisch M

Zutaten für 6 Portionen

1 Chicoree

190 g Makrele(n), geräucherte

120 g Fisch (Bücling)

100 g Forelle(n), geräucherte

1 Becher saure Sahne

1 El Essig (Weißweinessig mit Kräuter)

1 Schalotte(n)

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Chicoree putzen, die 12 schönsten Blätter gleicher Größe auswählen, waschen, abtropfen lassen. Die Petersilie, Schalotten waschen, schälen und zusammen hacken.

Die Fischfilets von Gräten und Haut befreien und grob zerkleinern, in eine Schüssel geben. Die gehackte Schalotte und Petersilie dazugeben, mischen und salzen. Die Fischmasse in die Chicoreeblätter füllen.

Die saure Sahne cremig schlagen, dann mit Essig, etwas Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen und über den gefüllten Chicoree gießen 10 Min. durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
02.05.04 bingi

## Dillforellen Mayo

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n), frisch

1 Bund Dill

2 El Dill, gehackt

5 El Essig

1 El Salz

½ Zitrone(n), den Saft davon

4 Scheibe/n Zitrone(n)

125 ml Wein, weiß

2 Blätter Gelatine, weiß

2 El Mayonnaise

1 Zwiebel(n), klein

1 Paprikaschote(n), rot, eingelegt

½ Paprikaschote(n), grün, eingelegt

Tabasco

Salz und Pfeffer

Zucker

## Zubereitung

Die ausgenommenen Forellen waschen und in die Bauchhöhlen jeweils ein Bündel Dill legen. Reichlich Wasser in einem entsprechend großen Topf zum Kochen bringen. Essig, Salz und Zitronenschale zufügen und aufkochen. Die Forellen vorsichtig hineingleiten lassen und bei kleiner Hitze 12-15 Minuten garen. Forellen behutsam herausnehmen, zwischen Kopf und Schwanz häuten, auf einer Platte nebeneinander anrichten und erkalten lassen.

Wein erhitzen, Gelatine in wenig kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in dem heißen, nicht kochenden Wein auflösen. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Gehackten Dill unterrühren. Wenn die Gelatine abkühlt, aber noch flüssig ist, über die Forellen gießen.

Mayonnaise mit der fein gehackten Zwiebel und den gehackten Paprikaschoten mischen (von der roten Schote 4 Ringe zum Dekorieren zurückbehalten). Kräftig mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würzmayonnaise über die Forellen ziehen. Mit Zitronenscheiben und Paprikaringen (auf den Köpfen) garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.08.05 hemet-nisut-weret

## Fisch Topf M



4 Personen

150 g geräucherte Forellenfilets

800 g Zucchini

200 g Zwiebeln

100 g Kräuter-Schmelzkäse (45 % Fett i. Tr.)

1 Knoblauchzehe

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Thymian

Zuerst das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, und anschließend zusammen mit den Gewürzen dünsten. Danach passieren Sie das Ganze und geben den Käse dazu. Die Forellenfilets in Streifen schneiden und mit dem Gemüse servieren.

Pro Person ca. kcal 195 / 818 kJ

8 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 6 g GFS - 3 g EUFS - 1 g MUFS  
- 40 mg Cholest. - 16 g Eiweiß

Fischkuchen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl (Weizenmehl)

½ TL Salz

100 g Butter

100 ml Wein, weiß

300 g Forelle(n), geräuchert

1 Ei Butter

1 Stange/n Lauch, (mittelgroß)

1 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

100 ml Gemüsebrühe

2 Ei(er)

100 ml Wein, weiß oder Cidre

250 ml Sahne

Salz und Pfeffer, oder Chilipulver

Zubereitung

Aus Mehl, Salz und Butter einen Teig bereiten.

Lauch und Zwiebel fein hacken. Möhren in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in der Butter andünsten mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und pfeffern. Den Belag abkühlen lassen.

Für den Guss, die Eier mit Weißwein oder Cidre und der Sahne zusammen vermischen, salzen und pfeffern.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. ½ cm ausrollen und auf ein eingefettetes Blech oder in eine runde Form legen.

Auf den Teigboden die Forellenfilets verteilen. Nun darauf das abgekühlte Gemüse geben und den Guss darüber.

Den Fischkuchen ca. 30min. bei 220°C im Ofen backen.

Tipp: Anstatt Forellenfilets kann auch geräucherter Lachs verwendet werden.

Wichtig ist, dass der Fisch keine spürbaren Gräten ausweist!

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.09.04 rt2712

## Forellen - Mousse M

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Petersilie

125 g Forellenfilet(s), geräuchert

125 g Mascarpone

2 Sardellenfilet(s) oder etwas Sardellenpaste

1 El Kapern

2 El Meerrettich (aus dem Glas)

4 El Zitronensaft

## Zubereitung

Petersilienblättchen vom Stängel zupfen. Forellenfilets grob in Stücke schneiden und mit Mascarpone im Mixer pürieren. Etwa zwei Drittel der Petersilie und restliche Zutaten kurz mit pürieren. Mousse in Schüssel füllen, ca. 1 Stunde kühlen.

Von der Mousse Nocken abstechen, mit restlicher Petersilie garnieren.

**Brennwert p. P.: 180**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.12.04 heller-mund

## Forellen - Pfannkuchenröllchen mit Bärlauch 3 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

300 g Forellenfilet(s), geräuchert

2 Bund Bärlauch

200 g Schmand / saure Sahne/ 0,1% Frischkäse

½ Zitrone(n)

3 Ei(er)

3 EI Mehl

9 EI Milch

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die geräucherten Forellenfilets mit der Gabel fein zerdrücken, das Bund Bärlauch säubern ganz fein hacken, wahlweise (und wie das Hüftengold es zulässt) mit dem Schmand, der sauren Sahne oder dem 0,1% Frischkäse vermengen. Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Eiern, dem Mehl und der Milch einen Pfannkuchenteig rühren und dünne Pfannkuchen ausbacken. Abkühlen lassen, mit der Forellencreme bestreichen, aufrollen und (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Mit einem scharfen Messer ca. 2 cm starke Stücke von den Rollen abschneiden.

In der Bärlauchzeit eine schöne Alternative zum Dill.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.09.04 Matti

## Forellen - Tatar auf Pumpernickeltalern

Zutaten für 12 Portionen

120 g Forellenfilet(s), geräuchert

2 EI Limettensaft

1 TI Meerrettich, (aus dem Glas)

1 Stängel Staudensellerie

3 Frühlingszwiebel(n)

1 Chilischote(n), rote

2 EI Butter

Paprikapulver, (scharf)

12 Pumpernickel, rund

3 El Schnittlauch, (fein gehackt)

## Zubereitung

Forellenfilet fein würfeln. Limettensaft mit Meerrettich verrühren, Fischstücke zufügen.

Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, beides in sehr feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und sehr fein hacken. Butter mit Rosenpaprika vermischen.

Marinierte Forellenstücke mit Sellerie, Chilischote und Frühlingszwiebeln mischen. Pumpnickeltaler mit Paprikabutter bestreichen. Forellentatar mit einem kleinen Löffel darauf verteilen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.10.04 Traube

Forellen, die Liebe stiften 2 Eigelb M

2 geräuchert. Forellenfilets

1/4 l Rahm

2 Eigelb

reichlich Kresse

Salz und Pfeffer

Muskat

Frühlingszwiebeln

1 Glas Fischfond

Von dem Viertelliter Rahm wird ein Drittel steifgeschlagen. Den Rest verrührt man mit zwei großen Eigelb, dazu kommt reichlich gehackte Kresse, Salz, Pfeffer und Muskat. Gleichfalls reichlich braucht man in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, die in einem Glas Fischfond fünf Minuten lang köcheln sollen.

Unterdessen werden die geräucherten Forellenfilets (etwa ein halbes pro Portion) klein gezupft und auf die Teller verteilt. Den Fond mit dem Rührbesen rasch unter die Rahm-Ei-Mischung schlagen und bei kleiner Hitze etwas eindicken lassen. Das ist der einzige knifflige Augenblick Die Suppe soll heiß werden, darf aber wegen der Gerinnungsgefahr nicht mehr kochen!

Den geschlagenen Rahm einrühren, die Suppe über die Forellenstücke gießen und mit Croutons garnieren.

Guten Appetit!

## Forellenaufstrich M

Zutaten für 4 Portionen

3 Forellenfilet(s), geräuchert

125 g Crème fraiche

1/8 Schlagsahne, ungeschlagen

etwas Salz und Pfeffer

Forellen und Creme fraiche in einer Schüssel grob verrühren und unter Zugabe von Sahne mit dem Stabmixer passieren, so dass eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank mindestens eine halbe Stunde durchkühlen. Auf Toast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.10.05 altbaerli

## Forellencreme M

250 g Magerquark,

125 g geräucherte Forellenfilets,

1 TI Tafelmeerrettich,

etwas Mineralwasser,

Salz und Paprikapulver im Mixer verrühren,

bis der Quark eine cremige Konsistenz hat. Schmeckt superlecker zu Pellkartoffeln, Baguette, Rohkost...

Hat ca. 7 WW-Points.

## Forellencremesuppe M

Zutaten für 12 Portionen

4 m.-große Forelle(n), geräuchert

1 Zwiebel(n), grob gehackte

1 Zehe/n Knoblauch

2 Lorbeerblätter

1 Msp. Oregano, Basilikum, Thymian  
Pfeffer, frisch gemahlener

4 Tomate(n)  
2 Ei Tomatenmark  
1/8 Liter Weinbrand  
1/2 Liter Wein, weiß  
1/2 Liter Fleischbrühe

1/2 Liter Sahne

### Zubereitung

Forellen häuten und entgräten. Die Zwiebelwürfel in Butter anrösten, etwas Mehl überstäuben, die Gräten und die Haut der Forellen zugeben. Mit den angegebenen Zutaten würzen. Tomaten, Tomatenmark, Weinbrand und Weißwein zugeben und 5 Min. dämpfen. Mit Fleischbrühe auffüllen und 15 Min. kochen. Danach durch ein Sieb passieren, abschmecken und die in kleine Würfel geschnittenen Forellen zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.04 sauer

### Forellenfilets an Schnittlauchsauce M

Portion 4

100 g Geräucherter Lachs

2 Ei Frischkäse

Salz

Pfeffer

8 Forellenfilets, ohne Haut

1 dl Weißwein

50 ml Noilly Prat trockener Wermut

180 ml Saucenrahm

2 Bd. Schnittlauch

Die Hälfte der geräucherten Lachsfilets in feine Streifen schneiden. Restlichen Lachs und Frischkäse pürieren und würzen.

Forellenfilets würzen, Lachspüree auf den Filets ausstreichen, Filets einrollen und in eine Gratinform legen. Weißwein dazugießen, die Form mit einer Alufolie abdecken und im 180 Grad heißen Ofen während 15 bis 20 Minuten garen.

Gärflüssigkeit in ein Pfännchen gießen, Noilly Prat beifügen, bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Saucenrahm und feingeschnittenen Schnittlauch beifügen, aufkochen. Lachsstreifen in die Sauce legen. Sauce abschmecken, über die Fischrouladen gießen und sogleich servieren.

## Forellenmousse M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Forellenfilet(s), geräuchert

2 EI Joghurt, Vollmilch

1 EI Meerrettich

100 g Sahne, eisgekühlt

1 EI Zitronensaft

## Zubereitung

Den Fisch mit Pfeffer, Salz, Meerrettich, Zitronensaft und 2 EI Joghurt im Mixer pürieren. Die Sahne steif schlagen. Zuerst nur 1/3 vom Fischpüree untermischen. Rest vorsichtig unterheben. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und dann mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen. Mit Salat garnieren.

9.4.01 Miguan CK

## Forellennockerl auf Feldsalat M

1 geräuchertes Forellenfilet - mit Haut (ca. 150 g)

1/8 l Fischfond

1 Blatt weiße Gelatine

1/8 l Sahne

Salz

weißer Pfeffer a d M.

1 EI Zitronensaft

50 g Feldsalat

1 EI Rotweinessig

2 EI Olivenöl

evtl. 2 Cocktail-Tomaten

Das Forellenfilet enthäuten und, falls nötig, entgräten. Die Haut in den Fischfond geben und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Das Gelatineblatt in kaltem Wasser einweichen. Die Haut aus dem Fond fischen und die eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Das Fischfleisch im Mixer kurz pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen und erneut mit dem Fischfond aufmixen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unter die Fischcreme ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herzhaft abschmecken. Die Masse in eine höhere Form füllen und zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen.

Den Feldsalat putzen und gründlich waschen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz völlig aufgelöst hat, dann unter ständigem Weiterrühren das Öl dazugießen.

Mit zwei Esslöffeln eiförmige Nockerl abstechen und auf dem Salat anrichten. Wenn ihr zufällig Cocktailtomaten im Haus habt, könnt ihr den Salat noch zusätzlich mit den geviertelten Mini-Tomaten garnieren.

## Forellenrahmsüppchen M

Zutaten für 4 Portionen

1 große Forelle(n), geräucherte oder 2 kleine

1 Stange/n Lauch, geputzt

1 Stange/n Staudensellerie

1 Ei Butter

1 Zwiebel(n), gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch

300 ml Wein, weiß

50 ml Wermut, trocken (Noilly Prat)

300 ml Wasser

500 ml Sahne

2 Ei Sahne, geschlagen

100 g Butter, kalte

etwas Zitronensaft

1 Ei Mandeln (Blättchen), geröstet

Salz

Kresse



## Zubereitung

Die geräucherten Forellen filetieren, das Filet in Würfel schneiden und kühl stellen.

Die Fischgräten zerhacken. Das Weiße vom Lauch und die Selleriestange fein schneiden. Die zerhackten Fischgräten in 1 El Butter andünsten, nicht bräunen lassen. Die Zwiebelwürfel, das Gemüse und die Knoblauchzehe kurz mit andünsten. Mit Wein und Wermut ablöschen und das Wasser angießen. Aufkochen lassen und dabei evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Bei geringer Hitze ca. 20 min. leicht köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen, erneut aufkochen und auf 1/3 einreduzieren.

Die Sahne angießen und kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die in kleine Würfel geschnittene, kalte Butter mit den Schneebeesen unterschlagen. Die Suppe mit wenig Salz und Zitrone abschmecken. Die Forellenswürfel in vorgewärmte Suppenteller geben und mit der Suppe auffüllen. Mit der geschlagenen Sahne, den Mandelblättchen und der Kresse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
05.02.04 Sivi

## Forellensüppchen 5 Eigelb M

2 s Weizentoastbrot  
45 g Butter

150 ml Schlagsahne (I)

350 ml Schlagsahne (II)

5 Eigelb (L)

4 Beete Kresse

Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuss

125 g Frühlingszwiebeln

800 ml Fischfond

3 Forellenfilets, geräuchert

Brot entrinden, fein würfeln und in der Butter rösten.

Sahne (I) steif schlagen. Restliche Sahne, Eigelb und Kresse mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Im Fischfond 5 Minuten kochen.

Den Fisch zerzupfen und in Teller verteilen. Fond schnell unter die

Eimischung schlagen. Unter Rühren bei milder Hitze dicklich werden lassen (nicht kochen!). Die Schlagsahne untermischen. In Teller füllen und mit Croutons bestreuen.

### Geräucherte Forelle mit Meerrettich M

100 g Sahnekäse

1 El Meerrettich evtl. mehr

2 El Sauerrahm

2 Brötchen

340 g Spargel a.d.D. gut abgetropft

100 g Geräucherte Wildwasserforelle

Kleine Zitronenstückchen --z. Garnieren

1. Sahnekäse, Meerrettich und Sauerrahm in eine Schüssel geben und gut verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Brötchen quer aufschneiden und im vorgeheizten Grill von beiden Seiten rösten.

2. Vom Grill oder Toaster nehmen und jede Hälfte mit 2-3 Esslöffeln Sahne-Meerrettich-Sauce bestreichen. Im Backofen oder Grill erhitzen, bis die Meerrettichsauce warm wird. Mit Spargel (sind die Spargelstangen sehr dick, so schneiden Sie einmal durch) und Forelle belegen.

Sonstiges ca. 5 Min.

Anzurechnen Vorbereitung. ca. 15 Min.

### Geräucherte Forellenfilets mit Meerrettichquark M

Zutaten für 2 Portionen

4 Forellenfilet(s), geräuchert

1 kleine Zwiebel(n)

4 dünne Zitrone(n) - Scheiben

100 g Quark

2 El Natur-Joghurt

2 Msp. Streuwürze

3 Tl Meerrettich, gerieben

2 m.- große Tomate(n)

400 g Melone(n)

### Zubereitung

Die Forellenfilets auf zwei Tellern anrichten. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und über die Forellenfilets verteilen. Die Zitronenscheiben als Garnitur verwenden. Den Speisequark, Joghurt, Streuwürze und Meerrettich zusammen glattrühren.

Die Tomaten aushöhlen, mit dem Meerrettichquark füllen und neben den Fischfilets anrichten.

Die Melone in 4 Schnitze schneiden, von den Kernen befreien und zu dem Fisch servieren.

**Tipp** Den Quark mit Dill anstelle des Meerrettichs würzen.

3.6.01 Beatrice CK

Einigen Löffel süße Sahne machen den Meerrettichquark cremiger.

28.11.01 Sabo CK

### Gratinierte Champignons mit Räucherforelle 2 Eier M

5 lg Champignons

1 Bd. Frühlingszwiebeln

100 g Geräucherte Forelle

weißer Pfeffer a d M.

1/2 Bd. Glatte Petersilie

50 g Mozzarella

2 Eier

125 ml Milch

Salz

1 Bd. Schnittlauch

Butter für die Form

Champignons säubern und die Stiele herausdrehen. Die Stiele fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Forellenfilets fein hacken. Gehackte Champignonstiele, Frühlingszwiebeln und Forellenfilet mischen. Mit Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken Schütteln, fein schneiden und unter die Forellenmasse geben.

Die Champignonköpfe mit der Masse füllen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und darauf geben. Eier mit Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen, trocken Schütteln, in feine Röllchen schneiden und drüberstreuen.

## Kartoffelsalat mit Forellenfilets Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln, klein, fest kochende

400 g Bohnen, grüne, tiefgekühlt

2 Lauchzwiebel(n)

Salz

200 g Kirschtomate(n)

1 Apfel, säuerlich

1 El Zitronensaft

4 Forellenfilet(s), geräuchert, ( ca. 320 g)

150 g Mayonnaise

100 g Joghurt, natur

2 El Meerrettich (Sahnemeerrettich)

Pfeffer

Basilikum - Blättchen zum Garnieren

## Zubereitung

Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten garen. Die Bohnen in Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Apfel waschen, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen. Mayonnaise mit Joghurt, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebeln, Apfel mit Saft unterziehen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen, abkühlen lassen und dann vierteln. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen. Mit Basilikumblättchen garnieren.

8.5.02 Elli K. CK

## Kräuterschaumsüppchen mit Räucherforelle M

Zutaten für 4 Portionen

2 Fisch(e) ( Räucherforellen) o 4 Räucherforellenfilets mit Haut

1 Liter Gemüsebrühe, Fischbrühe oder eine Mischung von beidem

100 ml Wein, weiß

200 g Schmand

Mehlbutter

1 Schuss Pernod

1 Prise Safran

Salz

1 Bund Bärlauch

1 handvoll Kerbel

125 ml Sahne

### Zubereitung

Die Forellen filetieren und die Haut ablösen. Die Filets abgedeckt beiseite stellen.

Die Brühe mit dem Wein und der Forellenhaut zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb geben und die Hautreste entsorgen. Die Brühe wieder zurück in den Topf geben und mit dem Schmand zusammen etwas einkochen lassen, dabei nach Belieben mit wenig Mehlbutter binden. Einen Schuss Pernod sowie eine Prise Safran dazugeben, abschmecken.

Bärlauch und Kerbel verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kräuter zusammen mit der Sahne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab pürieren.

Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen und auf Suppentassen verteilen. Die Suppe aufmixen, dabei die Kräutersahne zugeben. Die heiße Suppe über die Forellenfilets geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.01.05 baumannsusi

### Lachs - Forellen - Terrine M

Zutaten für 8 Portionen

200 g Fischfilet (geräuchertes Forellenfilet)

200 g Lachs, geräuchert

250 ml Schlagsahne

3 Ei Schlagsahne

½ Zitrone(n)

6 Blätter Gelatine

1 Dose Krabben in Salzlake

2 El Dill, geschnitten

3 El Weinbrand

Salz und Pfeffer

evtl. Fondor

Öl

## Zubereitung

Forellenfilets und Lachs jeweils gesondert mit 1,5 El Sahne pürieren. Würzen mit Salz, Pfeffer und Fondor. In die Forellenmasse den Zitronensaft einrühren. Die Lachsmasse mit dem Weinbrand würzen. Je 3 Blätter aufgelöste Gelatine unterrühren. Sahne steif schlagen, je zur Hälfte unter die Forellencreme und die Lachscreme heben.

Eine kleine Kastenform mit Pergamentpapier auslegen. Das Papier mit Öl bestreichen. Zunächst die Lachsmousse einfüllen. Mit Dill bestreuen. Die Krabben gleichmäßig darauf verteilen. Danach die Forellencreme gleichmäßig darauf verstreichen. Mit Pergamentpapier abdecken und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

Vor dem Servieren stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Toast und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.11.05 tripilu

## Räucher Fisch- Mousse

3 geräucherte Forellen ca. 900 g enthäuten+ entgräten,

600 g abnehmen+ im Hacker pürieren

3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 10 min einweichen, ausdrücken in 2 El heißem Wasser auflösen + unter das Fischpüree rühren

1 X 200 g Schlagsahne steif schlagen + dazu geben

etwas Zitronensaft +

Salz + Pfeffer +

1 El Sherry abschmecken,

150 g Krabben unterheben, die Masse in

gefettete Kastenform ca. 20 cm füllen

über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Form kurz in heißes Wasser tauchen +

die Fisch- Mousse auf eine Platte stürzen

2003 Hans60

## Rubinforelle M

4 Rubinette -Äpfel oder eine andere Sorte  
2 El Zitronensaft

70 g Frischkäse

1 Geräuchertes Forellenfilet

1 Stück Meerrettichwurzel  
1 Bd. Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer

Von jedem Apfel einen Deckel wegschneiden. Kerngehäuse heraus stechen und Äpfel mit dem Apfelausstecher aushöhlen. Mit Zitronensaft auspinseln.

Ausgehöhltes klein würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Frischkäse beifügen und gut vermengen. Forellenfilet klein zerzupfen. Meerrettich Schälen und fein raffeln, Schnittlauch fein schneiden. Alle Zutaten vermengen, würzen und in die ausgehöhlten Äpfeln verteilen.

## Smoke Fisch M

zur Begrüßung der Gäste

Zutaten für 8 Portionen

2 Pck. Forellenfilet(s), geräuchert  
2 Schalotte(n)

1 El Creme fraiche

100 g Sahne

Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Alle Zutaten im Blitzhacker zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten und auf Tuch oder geröstetes Brot(egal welches, nach Geschmack) geben.

9.2.03 elke.gerszewski CK

## Forelle Pfanne

### Forelle auf meine Art

Frau Forelle Müllerin in knackiger Haut!

Zutaten für 4 Portionen

4 Fisch (Forellen)

2 Zitrone(n)

2 Ei Mehl

80 g Butter oder Margarine

1 Bund Petersilie

Salz

Worcestersauce

### Zubereitung

Die küchenfertigen Forellen, obwohl sie aus dem Wasser kommen, waschen, zärtlich abtupfen. Mit dem Saft einer ausgequetschten Zitrone beträufeln, salzen (auch den Bauchraum nicht vergessen). 10 Minuten schlafen legen.

Danach die Forellen aufwecken, in Mehl wenden und goldgelb knackig in dem heißen Bratfett insgesamt von beiden Seiten 8 bis zehn Minuten braten.

Die Müllerin- Forellen einzeln auf die Teller geben, warm stellen. Pfanne von der Platte! Gehackte Petersilie, Zitronensaft, etwas Worcestersauce kurz im noch heißen Bratfett verrühren und über die Forellen geben. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Hier sagt die Fischgräte In das Mehl fertige, getrocknete Salatkräuter und etwas Kräutersalz mischen. Somit werden die Forellen noch würziger.

22.2.03 BeKe20 CK

### Forelle Baywatch Menü

2 Portionen

1 Forelle

4 Kartoffeln

1 Kohlrabi



100 g Mandelblättchen  
1 Zitrone  
Salz,  
Pfeffer  
Schnittlauch  
Sojasoße  
Tabasco  
Butter  
Muskat  
Dill

### Zubereitung

Den Deckel des Kohlrabi abtrennen und den unteren Teil aushöhlen. Beides blanchieren. Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit dem Kohlrabi garen.

Die Forelle filetieren, würzen, mit Zitronensaft säuern, melieren und anbraten. Die Mandelblättchen in Pflanzenfett angehen lassen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Tabasco verfeinern.

Die Kartoffelwürfel in Butter, Salz und Muskat schwenken. Den Fisch, frischen Schnittlauch und Dill zu den Mandeln geben und kurz anziehen lassen. Den Kohlrabiboden auf einen Teller stellen, mit den Kartoffelwürfeln füllen und mit dem Deckel bedecken.

Den Fisch mit den Mandeln daneben anrichten. Mit Zitronenschnitzen garnieren.

### Forelle dänisch II

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Fisch (Forellen)  
8 Tomate(n), mittelgroß, fest  
Pfeffer  
Salz  
Mehl  
Paprikapulver (Rosenpaprika)  
Tomatenketchup  
Öl zum Braten  
Reis oder Kartoffeln

### Zubereitung

Die Forellen innen und außen salzen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit milder Rosenpaprika dicht bestreuen. Danach in Mehl wälzen und in das erhitzte Öl in die Pfanne geben. Von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Die vorher in Scheiben geschnittenen Tomaten in die Pfanne hinzugeben, Forellen damit bedecken. Einen Schuss Tomatenketchup zur Aromaverstärkung über die Tomaten verteilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Rosenpaprika würzen. Alles mit einem Deckel abdecken und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen. Forellen mit den gedünsteten Tomaten und dem würzigen Sud anrichten. Dazu Salzkartoffeln oder Reis.

13.6.01 Idbo CK

### Forelle gebraten

Zutaten für 2 Portionen

2 Forelle(n)

2 Zweig/e Rosmarin

1 Zitrone(n)

Bund Petersilie

Mehl

Pfeffer

Salz

4 El Olivenöl

1 El Butter

Forellen waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz innen und außen würzen. Rosmarin abspülen, trocken tupfen und je einen Zweig in jede Forelle legen. Petersilie abspülen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und diese zum Rosmarin in die Forellen geben. Die Fische nun in Mehl wälzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Forellen im heißen Fett auf jeder Seite etwa 5-10 Minuten (hängt von der Größe der Fische ab) braun braten. Auf Tellern mit je einer Zitronenspalte anrichten. Wer möchte, kann etwas Fett aus der Pfanne über die Forellen gießen. Dazu Salat und Püree oder Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.02.05 acigrand

### Forelle in Maisgrieß paniert

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Fisch (Forelle)

2 Tasse/n Maisgrieß (Polenta)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
4 Zehe/n Knoblauch  
1 TI Kräuter, der Provence  
1 TI Fondor, bzw. trockene Gemüsebrühe  
0,5 Zitrone(n)  
1 Tasse/n Wasser, heißes

### Zubereitung

Zuerst die Soße machen, denn diese muss eine ganze Weile ziehen  
Die Knoblauchzehen durch die Presse geben, Fondor bzw. trockene Gemüsebrühe, Kräuter der Provence und Zitronensaft dazu geben und so lange umrühren, bis eine homogene Paste entsteht. Kochend heißes Wasser über die Paste geben, umrühren und dann ziehen lassen, bis die Soße kalt geworden ist. Das ganze soll ruhig flüssig sein, mehr wie eine Marinade und weniger wie eine Soße. Mag vielleicht nicht allzu lecker aussehen, schmeckt aber genial zu diesem Fisch!!

Dann die Forellen waschen und mit viel Salz innen und außen einreiben und eine Weile ruhen lassen, bis der Fisch "ausgeschleimt" hat. Dann den Schleim mit einem Küchentuch abwischen und evtl. nochmals nachsalzen. Die Köpfe der Forellen abschneiden (können evtl. für eine Bouillabaisse verwendet werden) und den Rest in 2-3 Stücke von je 10-12 cm Länge schneiden (je nach Größe).

Von allen Seiten in Maisgrieß wenden, auch innen mit Maisgrieß einreiben. In eine Pfanne sehr viel Öl (so viel, dass der Fisch ein wenig darin schwimmt) mäßig heiß werden lassen (nicht zu heiß, damit der Fisch nicht verkohlt!!) und die Forellenstücke vorsichtig hineingeben.

Bitte die ersten 5 Minuten die Fischstücke nicht bewegen, damit die Haut nicht abgeht, denn das kann leicht passieren und dann schmeckt der Fisch nicht mehr knusprig. Nach 5 Minuten sehr vorsichtig umdrehen und weitere 5 Minuten ohne den Fisch weiter zu bewegen bei mäßiger Hitze weiterbraten. Anschließend die Hitze erhöhen, damit die Panade eine schöne dunkle Farbe bekommt und auf beiden Seiten knusprig anbraten. Auf einem Teller mit Zitronenspalten anrichten, die inzwischen abgekühlte Knoblauchmarinade zum Beträufeln dazu reichen und mit frischem Baguette essen. Schmeckt absolut lecker!

### 3.3.03 Color Blue CK

#### Forelle mit Mandeln M

4 Forellen,  
Salz,

Zitrone,

100 ml Milch,

5 Ei Mehl,

Butterfett,

40 g Mandeln (geschält und blättrig -geschnitten)

Die Fische säubern, säuern und salzen. Danach in Milch wenden und mit Mehl panieren. Das Mehl wieder leicht abschütteln. In Butterfett von beiden Seiten goldbraun braten (8 bis 15 Minuten je nach Größe). Die Fische auf eine heiße Platte legen. Die Mandelblättchen entweder in der Pfanne oder im Ofen rösten und über die Fische verteilen.

### Forelle Müllerin

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forelle)

40 g Mehl

3 Ei Öl

40 g Butter

Zitrone(n) als Zitronenscheiben, unbehandelt

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Forellen unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, säuern und salzen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben und in Mehl wenden. Öl erhitzen, die Forellen von beiden Seiten darin anbraten. Butter hinzufügen, zerlassen, die Forellen in etwa 6 Min. gar braten. Gehobelte Mandeln mitbräunen lassen und über die Forellen geben. Forellen mit Zitronenscheiben garnieren.

6.11.01 Dine CK

### Forelle Müllerin

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen)

2 Zitrone(n)

Salz

2 Ei Mehl

80 g Butter

2 Bund Petersilie  
Worcestersauce

### Zubereitung

Die vorbereiteten Forellen waschen, mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln, salzen und im Mehl wenden.

In der Butter 10 Minuten goldgelb braten.

Gehackte Petersilie, Zitronensaft sowie etwas Worcestersoße kurz in der Butter verrühren, über die Forellen geben.

### 6.1.03 Knuspernudel CK

Ich nehme als Panade immer Roggenschrot. Es schmeckt ein wenig herzhafter.

### 6.4.03 Anne CK

### Forelle Müllerin Art

Zutaten für 1 Portionen

#### 1 Forelle(n), küchenfertig

Mehl

Salz und Pfeffer

1 Zitrone(n), Hälfte Garnitur, Hälfte zum Säuern

Fett (Butter o. ä )

2 Tomate(n) - Scheiben

1 Stiel/e Dill

### Zubereitung

Die Forelle ( wenn ausgenommen ) unter fließendem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. Nun mit Zitronensaft leicht säuern. Mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Jetzt in Mehl leicht melieren und in einer Pfanne goldgelb braten. Auf einem Teller oder einer Platte anrichten und mit der Butter aus der Pfanne übergießen (sollte aber nur gemacht werden, wenn die Butter nicht zu dunkel ist ).

Nun eine Zitronenscheibe abschneiden und die Schale entfernen. Zusammen mit den Tomatenscheiben ( entweder auf oder neben den Fisch setzen ) auf der Platte/Teller anrichten. Als Beilage Bratkartoffeln oder Pommes extra geben, aber z. B. Salzkartoffeln kann man turnirren und neben den Fisch legen.

Den Dill legt man zum Schluss auf die Forelle.

### 2.7.03 Red Skorpion CK

## Forelle nach Müllerin Art

2 Portionen

### 2 Forellen (küchenfertig),

700 g Zitronensaft, Salz

2 EI Mehl,

40 g 4 TI Butterschmalz,

20 g 2 TI Butter,

10 g Zitronenachtel

350 g Kartoffeln

Petersilie

200 g Endiviensalat

250 g 2 kleine Äpfel,

1 Orange, 70 g

2 TI Zitronensaft

2 TI Öl,

6 g Pfeffer,

Salz

Forelle mit Zitrone beträufeln und 5 Min. ziehen lassen, dann salzen und im Mehl wenden im heißen Butterschmalz von jeder Seite 1 Min. anbraten und ca. 20 Min. bei geringer Hitze fertig braten. Auf einen vorgewärmten Teller legen und mit Zitronenachtel garnieren Butter im Bratenfett leicht bräunen und über den Fisch geben. Endiviensalat mit Apfel und Orange zubereiten und mit Zitronendressing servieren.

Dazu gibt es Petersilienkartoffeln

**Pro Portion** 706 kcal 48 g Eiweiß 21 g Fett (26,8%) 67 g KH

## Forelle Nairobi

Zutaten für 2 Portionen

### 2 Forelle(n) von je ca. 250g

½ Zitrone(n), den Saft

Salz und Pfeffer, schwarzer

2 EI Mehl

4 EI Öl

2 Banane(n)

2 EI Tomatenketchup

½ Bund Petersilie

## Zubereitung

Frische Forellen ausnehmen, innen und außen waschen. Trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer innen und außen einreiben. In Mehl wenden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Die Forellen darin auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf vorgewärmter Platte anrichten. Im Bratfett die geschälten halbierten Bananen 5 Minuten unter braten. Auf den Forellen anrichten. Mit Ketchup beträufeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Forellen damit bestreuen. Man kann sie auch noch mit der gebräunten Butter übergießen.

Beilage: Curry-Reis oder französisches Weißbrot

Brennwert p. P.: 445

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.08.05 Mygga

## Forellen in Escabeche

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Stück Fisch (Forellen)

1 Stange/n Lauch

2 Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 Glas Essig (Weinessig)

1 Glas Wein, weiß, trocken

4 El Öl (Olivenöl)

2 Lorbeerblätter

1 El Thymian

Pfeffer - Körner, schwarz

## Zubereitung

Die Forellen waschen und abtrocknen. Das Öl in die Pfanne geben und Forellen darin braten und beiseite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Lauch klein schneiden und im gleichen Öl dünsten. Gewürze, Wein und Essig dazugeben und mit Salz abschmecken, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Forellen zum Gemüse geben und ca. 5 Minuten mitkochen, servieren. Man kann die Forellen auch kalt essen, als leckerer Snack, noch besser wenn man sie einen Tag ziehen lässt.

8.8.02 Biene62 CK

## Forellen in Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen)

150 g Mandeln in Blättchen

2 Orange(n), ungespritzt

200 ml Creme fraiche

3 Orange(n), den Saft davon

Salz und Pfeffer

Mehl zum Wenden

Zitronensaft

Petersilie

### Zubereitung

Die ausgenommenen Forellen waschen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. die Orangen in Scheiben schneiden und halbieren, in die Bauchhöhle der Forelle legen. Die Fische in Mehl wenden und in heißer Butter von beiden Seiten braun braten. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne Mandelblättchen in Butter rösten und mit Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Creme Fraiche verfeinern. Eventuell die Sauce mit Mehlbutter binden. Die Forellen auf einer Platte anrichten, die Sauce darüber geben und mit klein gehackter Petersilie bestreuen. Als Beilage Salzkartoffeln.

11.1.02 Wienerin CK

## Forellen süß-sauer eingelegt

4 Forellen (a 250 g)

Salz, Pfeffer

30 g Mehl

5 Ei Öl

1 Gemüsezwiebel, a 400 g

2 Knoblauchzehen

1/2 Unbehandelte Zitrone die Schale davon

3 Lorbeerblätter

3 Ei Zucker

1 Ei Korianderkörner

1 Ei Schwarze Pfefferkörner

750 ml Wasser

1 Bd. Petersilie

250 ml Obstessig nach Geschmack etwas mehr



Die Forellen putzen, waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Forellen in heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Minuten braten.

Gemüsezwiebel/Knoblauch pellen. Zwiebel halbieren, in halbe Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Wasser mit Zitronenschale, den Zwiebelringen, Knoblauch, 1-2 Tl. Salz (bei einer Zubereitung mit 1 kg Forellen), Lorbeer, Zucker, Koriander und Pfeffer aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Petersilie zupfen.

Essig zum Sud geben, aufkochen. Die Petersilie zugeben, evtl. noch nachwürzen. Die Forellen in den heißen Sud legen, mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.

Dazu passen Bratkartoffeln

Pro Portion ca. 249 kcal/1039 kJ

## Forellenzöpfchen M

Portion 4

### 4 Forellen (halbfündig)

1 El Butterschmalz

4 Tomaten

Salz

Pfeffer

Zitrone

### Für die Sauce

1 El Butter

2 El Mehl

100 ml Sahne

200 ml Brühe

1 Bd. Frischer Dill

Salz

Pfeffer

Zitrone

Forellen ausnehmen, auswaschen und filetieren. Jedes Filet zweimal

längs einschneiden und zu Zöpfen flechten. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen, im Butterschmalz anbraten. Tomaten einritzen, blanchieren, abziehen, in Streifen schneiden und zu den Forellen geben. Für die Sauce wird die Butter erhitzt und mit Mehl bestäubt.

Die Brühe wird mit der Sahne vermischt und aufgegossen. Einige Zeit köcheln lassen und zerkleinerten Dill hinzugeben. Dann mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken.  
Dazu passen Naturreis oder Salzkartoffeln mit Petersilie und ein Friessee- Salat.

## Gebratene Forelle

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Forelle(n)

1 Bund Petersilie  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 handvoll Mandeln  
Salz  
Zitrone(n)  
Pfeffer  
Butter  
evtl. Mehl

## Zubereitung

Petersilie und Knoblauch fein hacken und miteinander vermischen. Forellen abschwemmen und abtupfen. Innen und außen salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln. Petersilie-Knoblauch-Mischung in die Fische füllen. Evt. Mehl auf die Fischhaut geben, damit sie knusprig wird. Butter in der Pfanne schmelzen und die Fische auf beiden Seiten braten. Mandeln darüber streuen und mit braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.04.05 BiancaE

## Gebratene Forelle in Sahnesauce M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Forelle(n)

Salz

4 El Mehl  
Öl  
40 g Butter  
Rosmarin  
Zitronenpfeffer  
Pfeffer  
2 Tl Zitronensaft

250 g saure Sahne

2 El Schmand

2 El Petersilie, frisch gehackt  
wenig Wasser

### Zubereitung

Die ausgenommenen und gewaschenen Forellen trocken tupfen, innen und außen salzen, in Mehl wenden und danach in heißem Öl goldgelb braten.

Die fertig gebratenen Fische in einer feuerfesten Form warm stellen.

Im Bratenfond die Butter aufschäumen lassen und die Gewürze sowie den Zitronensaft dazugeben und mit ein wenig Wasser kurz aufkochen lassen. Die saure Sahne und den Schmand einrühren. Die Forellen mit der Sauce übergießen und noch 10 Minuten in dem auf 180-200°C vorgeheiztem Backofen überbacken.

Danach die frische, feingehackte Petersilie darüber streuen.

Als Beilage empfehlen sich Salzkartoffeln oder auch Kartoffelgratin und ein weißer Riesling.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

02.03.06 Silvi65

### Kräuterforelle in Weißwein

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen), kleine

1 Bund Petersilie, glatte

1 Zweig/e Zitronenmelisse

500 ml Wein, weiß

2 Zwiebel(n)

8 Zehe/n Knoblauch

Öl (Olivenöl)

Mehl

## Zubereitung

Forellen ausnehmen, gründlich waschen. Abtupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Rundum dünn mit Mehl bestäuben. Petersilie, Zitronenmelisse, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mischen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Kräutergemisch unter Rühren bei milder Hitze andünsten. Forellen in die Pfanne legen und von beiden Seiten je 2 Min. anbraten. esslöffelweise Weißwein angießen, jeweils etwas eindampfen lassen und dann erst Wein nachgießen. Forellen auf diese Art 15-20 Min. garen. Auf einer Platte anrichten und mit der Sauce beträufeln.

30.9.02 Dani CK

## Leonas Forelle in Sauermilch M

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n) (250 - 300 g)

2 Liter Milch (milde Sauermilch)

6 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Forellen wie üblich ausnehmen, Schuppen entfernen. Dann in einer Pfanne in viel Öl braten.

In die milde Sauermilch gehackte Knoblauchzehen und etwas feines Salz geben und durchrühren. In einer tieferen Pfanne gebratene, noch warme Forellen mit der vorbereiteten Sauermilch übergießen, sodass jeder Fisch mit Milch gedeckt wird. Darauf 1 El Öl, in dem die Forellen gebraten wurden, gießen. Mit etwas Schwarzpfeffer bestreuen. Das Gefäß mit Folie zudecken und für 4-5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
25.07.05 Leona65

## Mandelforelle

Zutaten für 4 Portionen

4 m.-große Forelle(n), küchenfertig

Salz  
Pfeffer, weiß  
½ Zitrone(n), den Saft  
Öl  
75 g Butter  
50 g Mandeln (Mandelblättchen)  
Mehl

## Zubereitung

Forellen innen und außen waschen, gut trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit Mehl bestäuben. Je 1 Ei Öl in zwei Pfannen erhitzen. Forellen darin ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Aus den Pfannen nehmen und warm stellen. Butter erhitzen, Mandeln darin goldbraun rösten. Forellen mit der Mandelbutter übergießen und sofort servieren.  
Dazu schmecken Kartoffeln und Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
21.01.06 humstein

## Mandelforellen

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Forelle(n), küchenfertig, je ca. 200 g

Salz und Pfeffer  
40 g Mehl  
50 g Mandeln, Blättchen  
2 Ei Öl  
50 g Butter  
Zitrone(n) - Scheiben

Die Forellen kalt abspülen und etwas trocken tupfen. Dann innen und außen gut würzen.  
Dann im Mehl und anschließend in den Mandeln wenden.  
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Forellen darin braten.  
Währenddessen die Butter in Stückchen dazu geben und zergehen lassen.  
Die gar gebratenen Forellen mit Zitronenscheiben garnieren.  
Dazu passen am besten Bouillonkartoffeln, Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
03.08.05 alina1st

## Forelle Fleisch

### Forelle im Bananenblatt

auch für andere Fische geeignet!

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (Forellen), küchenfertig

200 g Speck, durchwachsen

1 Bund Dill

1 Bund Thymian

1 Bund Estragon

1 Zehe/n Knoblauch

1 Banane(n) - Blatt (je nach Größe)

### Zubereitung

Die Forellen innen salzen und pfeffern, mit den Kräutern und dem Knoblauch füllen. In den Speck und in die Bananenblätter oder in Alufolie einschlagen. An den Seiten eventuell zubinden. Auf jeder Seite 5-7 Min. grillen. Aus dem Bananenblatt schneiden und im Speck servieren.

### Tipp

Als Beilage grillen Sie ein paar rohe Kartoffelscheiben, die sie vorher leicht mit Rapsöl eingestrichen haben.

3.5.02 Almi CK

### Forelle im Speckmantel

Zutaten für 4 Portionen

Fisch (Forellen), nach Anzahl der Gäste

dünne Speck - Scheiben

Butter

Zitronensaft

Pfeffer

Salz

## Zubereitung

Die frischen, ausgenommenen Forellen vorsichtig auswaschen und mit Küchentrepp trocken tupfen.

Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Bauchhöhle mit ein wenig frischer weicher Butter ausstreichen.

Die Forellen mit dünnen Scheiben Bauchspeck umwickeln und im Forellenbrater etwa 15 Minuten grillen.

Das Garen sollte bei geringer Hitze langsam erfolgen, um ein Austrocknen oder Verbrennen zu verhindern.

19.8.02 Bienlein CK

## Forelle mit Serrano - Schinken

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Fisch (Forellen)

2 Scheibe/n Schinken (Serrano)

0,5 Schalotte(n)

2 Oliven, grün

1 TI Mandeln

1 TI Petersilie

Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Forellen waschen, ausnehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer von innen und außen würzen. Mandeln, Oliven, Petersilie und Schalotten klein hacken und miteinander vermengen. Die Mischung auf die Schinkenscheiben geben, die Scheiben zusammenfalten und in die Bauchöffnung der Forellen legen. Bauchöffnung verschließen, z.B. mit einem Zahnstocher. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, heiß werden lassen und die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten.

8.8.02 Biene62 CK

## Forelle nach Navarra - Art

Trucha a la Navarra

Zutaten für 4 Portionen

4 Forelle(n), küchenfertig  
4 Scheibe/n Schinken (Serranoschinken)  
150 g Speck, gewürfelt  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 ml Olivenöl, extra Vergine  
Salz und Pfeffer  
etwas Mehl

## Zubereitung

Die küchenfertigen Forellen innen und außen salzen und pfeffern. Jede Forelle mit einer Scheibe Serranoschinken füllen und mit einem Holzspieß verschließen. Die Forellen in Mehl wenden und gut abklopfen. Den Speck in etwas Olivenöl auslassen, Knoblauch hinzufügen und dünsten. Speck und Knoblauch herausheben und überschüssiges Fett weg gießen. Die Forellen in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten und zum Schluss Speck und Knoblauch wieder hinzufügen. Zum Servieren die Speck-Knoblauch-Mischung über die Forellen geben. Dazu passt frisches Weißbrot.

**Variation:** Die Forellen noch zusätzlich mit Serranoschinken ummanteln und braten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.06.05 thosi007

## Knusprige Lachsforelle

Ofengericht

Zutaten für 10 Portionen

3.5 kg Forelle(n) (Lachsforellen), frische, große  
3 Paprikaschote(n), rot  
10 Scheiben Toastbrot, weißes  
½ Knolle/n Knoblauch

¼ Liter Fischfond

¼ Liter Gemüsebrühe (auch Instant)

1 handvoll Schinkenspeck

etwas Fenchelsamen  
10 m.-große Tomate(n)  
Salz



- 3 Paprikaschote(n), grün
- 3 Paprikaschote(n), gelb
- 1 Prise Fenchelsamen
- Pfeffer
- Fischgewürz
- Öl
- Butter, in Flocken gestochen
- 3 Zitrone(n)
- Kartoffeln nach Bedarf

## Zubereitung

Die ausgenommenen Lachsforellen säubern, säuern und salzen - sehr große Forellen evtl. vorher schuppen.

Ofen auf 200° Grad vorheizen.

Das Toastbrot, gut getoastet und in fingernagelgroße Stücke gewürfelt, mit dem Knoblauch, mittelgrob gehackt, in einer großen Pfanne mit etwas Öl nachrösten, danach herausnehmen.

Währenddessen die Tomaten kreuzweise einschlitzen und mit dem Schinkenspeck anfüllen. Danach die fingernagelgroß geschnittenen Paprikastücke mit Knoblauch, dem Fenchelsamen und wenig Öl scharf in einer Pfanne anbraten. Anschließend beide Zutaten locker vermengen und abstellen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und auf der Fettpfanne des Backofens verteilen. Den Fisch mit der Paprika-/Toastmasse füllen und auf das Kartoffelbett legen. Evtl. den Fisch mit wenig Butterflöckchen belegen. Restliche Paprika-/Toastmasse um den Fisch herum verteilen, mit den Tomaten garnieren, Schinkenspeckwürfel bei Bedarf herüberstreuen. Mit Brühe aufgießen (verdampft im Ofen).

In den Ofen schieben. Fische nach ca. 25 Min. beobachten, wenn die Augen weiß werden, heraus holen.

Weinempfehlung zu diesem Fischgericht: Entre-deux-Mers

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

12.03.06 martinprange

21.03.06 martinprange

## Lachsforellenfilets mit Schinken 1 Ei

### Serrano

Zutaten für 4 Portionen

6 Kartoffeln

4 Fischfilet (Lachsforellenfilets)

1 Ei Mehl

1 Ei(er)

8 Scheibe/n Schinken (Serrano)

2 Schalotte(n)

1/8 Liter Wein, weiß, trocken

0,5 Bund Petersilie

0,5 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und pellen.

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und jeweils 2 dünne Speckscheiben darauf geben. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten.

Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne die fein geschnittenen Schalotten anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Die Sauce mit kalter Butter binden, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets noch mal ganz kurz mit der Hautseite nach oben in die Sauce geben und dann anrichten.

Die Pellkartoffeln kurz in Butterschmalz anschwemmen und zum Fisch servieren.

16.9.03 [Willi@daybyday.d](mailto:Willi@daybyday.d) CK

### Oberbayerischer Räucherfischsalat 1 Ei

Zutaten für 2 Portionen

2 Forelle(n) (alternativ Renke), geräuchert

200 g Rindfleisch, gekocht

3 Gewürzgurke(n)

3 Ei Remoulade

1 Tomate(n)

1 Ei(er), gekocht

1 Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Fische filetieren und entgräten. Fischfilets, Rindfleisch

(oder Schinken) und Gurken klein schneiden. Mit Remoulade vermischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Schluss mit der Tomate und dem Ei (beide in Scheiben geschnitten) garnieren.

Als Getränk passt gut ein Pils oder ein fränkischer Riesling.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.03.06 Deibelchen

## Souffliertes Forellenfilet auf Linsen 1 Ei M

### Gemüse

4 Portionen

### Forellenfilet

8 Forellenfilets

20 g Toastbrot ohne Rinde

280 g Sahne

1 Ei

50 g Butter, zerlassen

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

Linsen Gemüse

50 g Zwiebelwürfel

40 g Speckwürfel

100 g schwarze Linsen, eingeweicht

10 g Tomatenmark

1 El Balsamico

1 Sardellenfilet, gehackt

4 Kapern, gehackt

1 sm Knoblauchzehe

125 ml Gemüsebrühe

50 g Kartoffelwürfel

30 g Karottenwürfel

20 g Lauchwürfel

1 sm Essiggurke, gewürfelt

Salz, Pfeffer

Zucker

Olivenöl

## Forellenfilet

Vier Forellenfilets würzen und mit der Innenseite nach oben auf ein gebuttertes Blech legen. Die restlichen Filets klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Das Toastbrot würfeln, mit Sahne und Ei vermischen und kühlen. Gewürfelten Fisch und Brotmischung im Mixer fein pürieren, auf Eis stellen, evtl. durch ein feines Sieb streichen. Die Masse in einen Spritzsack mit einer kleinen (2 mm) Lochtülle geben und auf die 4 Filets aufspritzen. Mit zerlassener Butter beträufeln, etwas Weißwein angießen und unter dem Grill ca. 2-3 Minuten goldbraun gratinieren. Anschließend im Backofen bei 160 Grad (Umluft) ca. 3-4 Minuten fertig garen.

## Linsen Gemüse

Für das Linsen Gemüse Zwiebeln und Speck in Olivenöl anschwitzen, abgetropfte Linsen und Tomatenmark zugeben und leicht rösten. Mit Balsamico ablöschen und trocken kochen, Sardellen, Kapern, Knoblauch zugeben und mit Brühe auffüllen. Dann Kartoffeln, Karotten, Lauch und Essiggurke zugeben und sirupartig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und eventuell mit einem Esslöffel kräftiger Jus verfeinern.

## Anrichten

Die Linsen auf Tellern anrichten, in der Mitte des Tellers den Fisch platzieren und mit etwas Butter beträufeln.

## Speckforellen M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Fisch (küchenfertige Forellen a250 g)

1 Zitrone(n), den Saft

1 TI Salz

1 Zehe/n Knoblauch

4 TI Dill, frischer, fein geschnitten

4 TI Petersilie, gehackt

60 g Doppelrahmfrischkäse

2 EI Milch

100 g Speck, geräuchert, durchwachsen, in dünnen Scheiben

2 Schalotte(n)

1 EI Butter

125 ml Gemüsebrühe

etwas Rosmarin, getrocknet

## Zubereitung

Den Backofen auf 200° C aufheizen. Die Forellen innen und außen kalt waschen, trocken tupfen, abtrocknen, mit Zitrone beträufeln und salzen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken und mit dem Dill, der Petersilie, dem Frischkäse und der Milch verrühren. Diese Mischung in die Bauchhöhlen der Fische streichen und dann mit dem Speck umwickeln. Die Fische nebeneinander in eine gefettete, feuerfeste Form legen und auf der mittleren Schiene des Ofens in 25 min. garen.

Die Schalotten schälen, würfeln und in der Butter glasig braten. Die Gemüsebrühe und den Rosmarin dazugeben und im offenen Topf ca. 5 min. leicht einkochen lassen. Diesen Sud 10 min. vor Ende der Garzeit über die Forellen gießen. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Kartoffeln und ein frischer grüner Salat.

8.11.02 Sivi CK

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Dienstag, 4. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans