

Gedünstetes Lachsforellenfilet (für 2 Personen)

657 kcal / 2665 kJ pro Person

Zutaten:

1 Lachsforelle (700g), Saft einer halben Zitrone, 2 EL Pflanzenöl,
1-2 TL Fischgewürz (als Fertigmischung im Handel erhältlich),
150 g Broccoli (in Röschen geteilt),
150 g Zuckerschoten (geputzt),
150 g Karotten (in Streifen),
150 g Frühlingszwiebeln (geputzt),
150 g kleine Kartoffeln (geschält),
Salz, Pfeffer,
1 EL frisch gehackte Kräuter,
400 ml Fischfond (a.d. Glas), 50 g Butter.

Zubereitung:

Die ausgenommene Forelle kurz unter fließendem Wasser waschen, abtrocknen. Mit Zitronensaft und Öl einreiben, mit dem Fischgewürz innen und außen würzen. Die Forelle in eine entsprechend große Auflaufform legen.

Die vorbereiteten Gemüsesorten sowie die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern mischen. Das Gemüse mit den Kartoffeln um den Fisch legen. Mit dem Fischfond begießen.

Die Butter, in Flöckchen zerteilt, oben drauf legen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 210 °C etwa 45 Minuten garen, dabei öfter mit dem Fischfond begießen. Vorsichtig die Haut entfernen. Die Filets von den Gräten befreien und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Tip: Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen läßt.