



Forellenzucht **Endhart** Fischräucherei



Bachforellenfilet auf Gemüsenudeln mit Petersiliensauce

Zutaten

4 Bachforellenfilets (Portion: ca. 150g bis 200g)
200g Sahne,
150g Fischfond oder Gemüfefond,
200g Karotten,
200g Zucchini,
200g Lauch,
500g Bandnudeln
Rosmarin, Salz, Pfeffer, Petersilie, Sonnenblumenöl, Bund Petersilie,

Gemüsestreifen:

Karotten, Zucchini, Lauch, in feine, dünne Streifen schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.

Bachforellenfilet:

Filets würzen mit Salz, Pfeffer u. Zitrone.
Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und Filets auf der Haut scharf anbraten.
Im Ofen ca. 3-4 Minuten bei 140 Grad ziehen lassen.

Gemüsenudeln:

Nudeln bissfest kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsestreifen anschwitzen und die Nudeln dazu, das ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Rosmarin abschmecken.

Petersiliensauce:

200g Sahne und den Fischfond etwas einkochen lassen, mit etwas Kartoffelstärke abbinden.
Die gehackte Petersilie in die Sauce und mit einem Stabmixer aufschäumen.