Forelle mit Salzkartoffeln und Salat

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

» 2 Möhre(n)
» 50g Staudensellerie
» 2 Zwiebel(n)
» 200ml Weißwein
» 4 EL Zitronensaft
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Pfefferkörner
» 2 Forelle(n)
» 2 Zitronenscheibe(n)
» 2 Lorbeerblatt/ -blätter
» 600g Kartoffel(n)
» 100g Feldsalat
» 250g Tomate(n)
» 2 EL Weißwein-Essig
» 2 EL Öl
» 2-3 Stiele Petersilie

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Möhren schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Vom Sellerie etwas Grün beiseite legen. Sellerie putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und eine Zwiebel vierteln. 800ml Wasser, Wein, Zitronensaft, Möhren, Sellerie, Zwiebelviertel, etwas Salz und Pfefferkörner in einer großen Pfanne mit hohem Rand aufkochen. Zugedeckt 3-4min köcheln.

2. Forellen waschen. Je etwas Salz, Zitronenscheibe und Lorbeer in die Bauchhöhle geben. Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren. In Salzwasser ca. 20min kochen. Forellen in den Sud geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20min gar ziehen lassen, dabei einmal wenden.

3. Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel fein würfeln, mit Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Feldsalat und Tomaten vermengen. Vinaigrette darübergießen.

4. Kartoffeln abgießen. Forellen aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Forellen mit Salat und Kartoffeln anrichten. Mit Selleriegrün garnieren. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 470kcal/E48g/F16g/KH33g pro Portion

angelegt am: 09.05.2005 Rezept-Nr: 1922

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke