

Kräuterforelle mit Zucchini-Möhren-Gemüse

Fisch-Gerichte » Forellen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Forelle(n)
- » 4EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 150g Kräuterbutter
- » 250g Reis
- » 450g Zucchini
- » 400g Möhre(n)
- » 120ml Weißwein
- » 4EL Crème fraîche
- » Curry

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Forellen abrausen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 50g Kräuterbutter zerlassen und die Fische innen sowie außen damit bestreichen.

2. Den Reis nach Packungsanleitung etwa 20min in 500ml Salzwasser garen. Backofengrill vorheizen. Den Rost mit Alufolie auslegen, die Fische darauf geben. Pro Seite ca. 10min grillen.

3. Gemüse waschen, putzen, in sehr feine Stifte schneiden. In 50g Kräuterbutter andünsten. Mit Wein ablöschen, ca. 10min zugedeckt garen. Crème fraîche unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

4. Die Forellen mit dem Gemüse und dem Reis anrichten. Die Übrige Butter in Flöckchen auf das Gemüse geben. Evtl. mit Petersilie und Zitrone garnieren.

Nährwerte: 800kcal/E48g/F41g/KH55g pro Portion

angelegt am: 19.07.2003

Rezept-Nr: 477

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