

Teichgut Weihermühle Mindelheim – Pius Kirner

Gabriele Müller Weihermühle 1 - 87719 Mindelheim Tel./Fax: 08261-4584

Forellenfilets vom Blech

Zutaten:

- Forellenfiletstücke a 150 – 180 g,
entsprechend der Personenzahl, enthäutet, entgrätet
 - Salz ,Pfeffer aus der Mühle
 - Butter
 - Noilly Prat (trockener Wermut)
 - 250 ml Fischfond
 - 1 Stange Lauch
 - 1 Karotte
 - 3 Eigelb
 - 2 El Creme fraiche
 - 75 g kalte Butter
 - 100 g Pommery - Senf (körniger Senf aus Frankreich)
 - 2 El Schlagsahne (Mascarpone, Panna, Creme double)
 - 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle
 - Einige Zweige Dill
- (Pinzette zum Entgräten)

Zubereitung:

Lauch putzen, den weißen Teil in ca. 6 cm lange schmale Streifen schneiden. Karotte schälen, stifteln und eine Minute im Fischfond kochen lassen. Danach Lauch zugeben und eine weitere Minute zusammen köcheln lassen. Gemüse mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warmstellen.

Das Eigelb unter die Creme fraiche rühren. Den eingekochten Fischsud in eine Rührbecher gießen, die kalten Butterstücke mit dem Schneidestab des Handrührers nach und nach unter den Fischfond schlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce wieder in den Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Creme fraiche-Mischung unterrühren, Senf und geschlagene Sahne unterheben, mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken und warmstellen.

Das Backblech buttern, salzen, pfeffern.

Fischfilets aufs Backblech legen, gehäutete Seite nach unten, salzen und pfeffern, ein paar Spritzer Noilly Prat darübergerben. Für 10 Minuten bei 200 Grad in den vorgeheizten Backofen schieben.

Nach diesen 10 Minuten das Gemüse über den Fisch verteilen, Sauce darübergießen, für weitere 10 Minuten in den Backofen. Sofort servieren.

Tipp: Gemüse kann in Menge und Zusammensetzung variieren:

Brokkoli, Zucchini, Karotten, Lauch, Tomaten.

Gemüse jeweils extra im Fischsud kochen lassen, dann streifenweise über die Filets geben. Oder man gibt Pilze drüber (dann ohne Senf). Wie auch immer ...