






## Gefülltes Fjordforellen-Filet

 Mittel  1 std 30 min  4 Personen

### Zutaten

- 1 kg Fjordforellenfilet  
Art.-Nr. 81110 auf  
[www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 1 Bund Petersilie, klein
- Pfeffer
- Salz
- 3 EL Honig
- 400 g rohe Saubohnen
- 50 g Speckwürfel
- 2 Zwiebeln
- 250 g Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- Backpapier

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Aprikosen fein hacken, Petersilie in feine Streifen schneiden und zusammen mit etwas Pfeffer mischen. Backpapier auf ein Blech legen und Fjordforellenfilet mit der Hautseite nach unten darauflegen. Mit einem scharfen Messer eine große Tasche in das Filet schneiden und mit der Aprikosen-Petersilien-Mischung füllen. Fjordforellenfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig einpinseln. Bei 140 °C ca. 45 Minuten backen. Bei dieser Temperatur bleibt das Filet herrlich saftig.

#### Schritt 02

Während die Fjordforelle im Backofen garzieht, Saubohnen vorbereiten: Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln würfeln, dazugeben und kurz anbraten. Mit Sahne aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abgetropfte Bohnen in die Pfanne geben und einmal aufkochen. Wer mag, pult die Bohnen vorher, die Haut kann aber mitgegessen werden. Schnittlauch schneiden, zu den Bohnen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 03

Gegartes Fjordforellenfilet mit den Saubohnen am Tisch servieren. Das Filet lässt sich am besten mit einem Esslöffel portionieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür