






Forelle mit Salbei & Schalotten

 Leicht  30 min  2 Personen

Zutaten

- 2 Forellen, küchenfertig
Art.-Nr. 80098 auf
www.deutscheesee.de/shop
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 4 Schalotten
- 50 g Butterschmalz
- 250 ml Cidre oder Apfelsaft
- 6-8 Stiele Salbei

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Die Forellen waschen, mit etwas Küchenpapier trocken tupfen und innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Mehl auf einen flachen Teller geben und die Fische von beiden Seiten hineindrücken, sodass sie gut bemehlt sind. Überschüssiges Mehl entfernen Sie durch leichtes Schütteln.

Schritt 02

Die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zum Braten der Fische brauchen Sie eine große Pfanne mit Deckel, darin lassen Sie das Butterschmalz bei starker Hitze schmelzen, dann braten Sie die Forellen zunächst ohne Deckel auf jeder Seite knapp 2 Minuten darin an, nehmen sie heraus und lagern sie für kurze Zeit auf einem Teller zwischen.

Schritt 03

Nun die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Schalotten einige Minuten in dem Butterschmalz dünsten, das vom Braten der Fische noch in der Pfanne ist. Dann alles mit dem Cidre ablöschen, salzen, pfeffern und die Fische wieder in die Pfanne legen. Jetzt den Deckel auflegen und die Forellen etwa 12 Minuten durchgaren, dabei etwa nach der Hälfte der Zeit umdrehen. In der letzten Minute den Deckel öffnen und den Salbei zugeben.

Tipps & Tricks

Dazu passen Baguette, grüner Salat und ein paar in Butter gedünstete Apfelscheiben.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür