



## Rezept: Forellenfilets gebraten mit Knoblauchsauce

### Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Forellenfilets mit Haut
- 100 g Parmaschinken
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 6 Knoblauchzehen
- 1/8 l Weißwein
- 2 Schalotten
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Pfefferkörner
- 1/8 l Gemüsfond
- 1/8 l Obers
- Mehl zum Wenden

### Vorbereitung:

Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen; Knoblauchzehen in der Schale bei 180 Grad ca. 15 Minuten im Backrohr garen; danach Schalen entfernen; Schalotten schälen, fein hacken und in 1 EL Öl andünsten; mit Weißwein und Suppe ablöschen und einkochen lassen; Obers zugießen und mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und 1 EL Zitronensaft würzen; weiterkochen lassen, bis die Sauce auf etwa 1/8 l Flüssigkeit reduziert ist.

### Zubereitung:

Die Sauce durch ein Sieb seihen; Knoblauch beifügen und schaumig aufmixen; mit Salz würzen; den Schinken in Streifen schneiden; 1 EL Öl erhitzen und den Schinken kurz anbraten; gewürzte Forellenfilets an beiden Seiten kurz in Mehl wenden und zuerst mit der Hautseite in heißem Öl braten; danach wenden und fertig garen; Schinken auf die Forellenfilets verteilen und mit der Sauce anrichten. Dazu passt frisches Gemüse und Zwiebelreis.

**Tipp:** Frische Forellenfilets nach dem Einlegen in das heiße Fett niederhalten, da sie sich sonst aufbiegen.