

Rezepttipp Forellenfilet mit Waldpilzen

Zutaten

600 bis 800 g entgrätete Forellenfilets (oder andere Fischfilets), Mehl zum Wenden, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Pflanzenöl und 1 EL Butter zum Braten, 5 EL zimmerwarme Butter, frisch gehackte gemischte Kräuter (Kerbel, Estragon, Petersilie etc.), 1 Msp. Sardellenpaste, 300 g frische Waldpilze (Steinpilze, Eierschwammerl oder andere Pilze), 2 Jungzwiebel, gehackte Petersilie nach Geschmack, Butter oder Pflanzenöl

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen.

Für die Kräuterbutter die Kräuter fein hacken und mit der Butter vermengen. Salzen, pfeffern und mit Sardellenpaste sowie einem Spritzer Zitronensaft würzen. Kalt stellen. Backofen auf maximale Oberhitze vorheizen.

Pilze putzen und klein schneiden. Jungzwiebel fein hacken und in heisser Butter oder Öl hell anschwitzen. Pilze zugeben, pfeffern und bei mittlerer Hitze langsam gar braten.

Währenddessen in einer Pfanne etwas Öl und Butter erhitzen. Forellenfilets auf einer Seite in Mehl wenden (Filets mit Haut auf dieser Seite bemehlen) und mit der bemehlten Seite nach unten ganz kurz, aber kräftig anbraten.

Wenden und ebenfalls kurz anbraten (damit der Fisch nicht zu trocken gerät). Filets mit der knusprigen, bemehlten Seite nach oben in eine befettete Bratenform einschichten und mit Kräuterbutter bestreichen. Bei Oberhitze gratinieren bis die Kräuterbutter aufschäumt.

Fertig gegarte Pilze salzen und nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gratinierten Forellenfilets darauf platzieren und auftragen. Dazu passen in Butter geschwenkte Kartoffel oder Spätzle sowie Salat.

Gutes Gelingen!