

Dauer: //\littel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Susanne Linecker-Grausecker
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

## Zutaten

4	Lachsforellenfilets
	Kräutersalz
1	Zitrone
	Rapsöl
	Butter
	Majoran
1	zerdrückte Knoblauchzehe
1	fein gehackte Zwiebel

2	Karotten
1	fein geschnittenen Porree
1	fein gehackten Knoblauch
• • • • • • • • • • • • • • • •	Leinöl

## Zubereitung

1. Die Forellenfilets mit einer Pinzette von den Gräten befreien, salzen und pfeffern.

Tipp: Die Fischgräten spürt man leicht, wenn man mit dem Finger über das Forellenfilet-Fleisch streicht. Dann mit der Pinzette die Gräten herausziehen.

- 2. Das Gemüse klein schneiden, in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse scharf anbraten.
- 3. Nun das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und in Leinöl schwenken.
- 4. In einer Pfanne wenig Butter erhitzen und die Forellenfilets an der Haut scharf anbraten und mit Kräutersalz würzen.
- 5. Die Forellenfilets mit Zitronensaft abschmecken und zusammen mit dem Gemüse auf einem warmen Teller servieren.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Für ein ausgewogenes Tellergericht passen als Kohlenhydratbeilage ein Kartoffelpüree oder Petersilkartoffeln.