

Kochen mit Klaus

Gebratene Lachsforelle in Bärlauchbutter

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 400 g TK-Lachsforellenfilets, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Knobizehe,
- 75 g Klausis Bärlauchbutter, 400 g Champignons, 2 Lauchzwiebeln

Zubereitung:

1. Lachsforelle auftauen lassen, abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen. pfeffern (Große Filets teilen). Lachsforelle kpl. mehlieren. Gemüse putzen. Knobi, Lauchzwiebelweiß fein würfeln, Lauchzwiebelgrün in Ringe, Pilze in Spalten schneiden.



2. Zwiebeln u. Knobi in ½ heißer Bärlauchbutter anbraten, Champignons mitbraten. Abgedeckt ziehen lassen. Mit Salz u. Pfeffer würzen.



3. Lachsforelle zuerst mit der Hautseite in heißer Bärlauchbutter 5 Min. knusprig braten, wenden u. Oberseite weitere 2-3 Min. braten. Fisch kurz auf der Hautseite weiter braten u. dann mit Pilzgemüse u. der Beilage auf Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

