

Forelle

MIT KAREMELLISIERTEN BUNTEN MÖHREN UND SAUCE HOLLANDAISE



Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 50 Minuten

Utensilien: Brett, Messer, Schüssel, Backofen, Herd, Pfannen, Backpapier, Backblech, Topf

Zubereitung:

1. Forelle von innen und außen gründlich waschen und trocken tupfen. Haut der Forelle leicht einschneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Würzkräuter und Olivenöl vermengen und die Forelle damit von innen und außen marinieren. Forelle mit Zitrone und Knoblauch füllen und anschließend ca. 1 Stunde kaltstellen. Inzwischen Möhren waschen, trocken tupfen, ca. 1 cm vom Grün stehen lassen und längs halbieren.
3. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 225°C / Umluft: 200 °C). Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin rundherum goldbraun anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 4–6 Minuten im Ofen fertig garen.

Zutaten für 2 Personen:

800 g	Forelle, ganz und küchenfertig
½	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
40 ml	Olivenöl
250 g	bunte Fingermöhren
3 EL	Rapsöl
50 g	Honig
2 EL	Butter
4 Stiele	Kerbel
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer

Von Lacroix benötigen Sie:

25 g	Lacroix Basilikum Würzkräuter
150 ml	Lacroix Sauce à la Hollandaise

4. In der Zwischenzeit Honig in einer Pfanne erhitzen, Butter zugeben und Möhren unter Wenden ca. 5 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Sauce Hollandaise mit Paprikapulver und Cayennepfeffer in einem Topf erhitzen. Kerbel unterrühren. Möhren mit Fisch und Möhren anrichten. Mit Sauce Hollandaise servieren.

Tipp: Wer keine Fingermöhren zur Hand hat, kann auch auf herkömmliche Möhren zurückgreifen. Diese einfach vor dem Garen einmal längs halbieren.