

Seegasthof Espachweiler
Franz Bolz GbR
Bussardweg 1
73479 Ellwangen-espachweiler
www.seegatshof.net

Rezept Espachweiler Forellenfilet mit Bärlauch

Zutaten für 4 Personen:

8 Stück Forellenfilets mit Haut je ca. 120g
1 Zitrone
0,1l Olivenöl
1 Bund Bärlauch gezupft und gewaschen
Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout,
2 El Dinkelmehl

Zubereitung:

Hälfte des Bärlauchs mit Prise Salz und Pfeffer im Mixer mit etwas Olivenöl pürieren.

Forellenfilets mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout marinieren.

Hautseite der Filets mit Dinkelmehl bestäuben.

Forellen in die heiße Pfanne geben und nur auf der Hautseite ca. 5 Minuten goldgelb anbraten.

Zum Schluss nochmals etwas Zitronensaft und das hergestellte Bärlauchöl zugeben.

Fischfilets auf vorgewärmtem Teller anrichten mit etwas Öl garnieren.

Dazu servieren wir unser Kartoffelrouladen und Frühlingsgemüse.