

Forellenfilets auf Erbsen-Speck-Gemüse mit Knoblauchsauce

Für 4 Personen

Knoblauchsauce:

1 ganze Knoblauchknolle
½ dl Gemüsebouillon
1 dl Halbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas edelsüßer Paprika

Erbsen:

1 ½ kg frische Erbsen in der Schote
oder 500 g tiefgekühlte Erbsen
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g magere Bratspecktranchen
1 Bund glattblättrige Petersilie
2 EL Olivenöl
½ dl Gemüsebouillon

Fisch:

4 grosse Forellenfilets
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 EL Butter

Die Knoblauchknolle ungehäutet und ganz auf ein kleines Blech setzen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30 – 40 Minuten rösten.

Den Knoblauch mit einem gezackten Messer waagrecht halbieren und das Knoblauchfleisch mit einem Teelöffel auslösen. Mit der Bouillon und dem Halbrahm in ein Pfännchen geben, aufkochen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce je nach Knoblauchmenge wenn nötig mit etwas Halbrahm oder Bouillon verdünnen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen. Bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

Frische Erbsen aus den Schoten lösen, Tiefkühlerbsen auftauen lassen. Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Streifen schneiden. Speck in feinste Streifen schneiden, Petersilie fein hacken und beiseite stellen.

In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Dann die Frühlingszwiebeln beifügen und kurz mitdünsten. Erbsen und Bouillon dazugeben und alles 6 – 8 Minuten zugedeckt weich dünsten. Beiseite stellen.

Die Forellenfilets kurz unter kaltem Wasser spülen und trocken tupfen. Mit einer Fischpinzette alle Gräten entfernen.

Unmittelbar vor der Zubereitung die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne im heissen Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 3 Minuten anbraten. Dann den Fisch wenden, die Butter dazu geben und die Filets 1 – 2 Minuten fertig braten.

Gleichzeitig das Erbsengemüse und die Knoblauchsauce aufkochen. Die Petersilie unter die Erbsen mischen und diese auf Tellern anrichten. Den Fisch darauf geben und mit Knoblauchsauce umgiessen. Sofort servieren.

(Quelle: Kochen / Annemarie Wildeisen)

