

## Gebratenes Forellenfilet mit Basilikum-Obers-Sauce

Menge für 6 Portionen

### Zutaten:

6 Stk.	Forellenfilets
	Salz
	Zitronenöl
	Fischgewürz

### Zum Garen:

5 EL	Zitronenöl
------	------------

### Sauce:

0,30 Liter	Vollmilch
1,50 Becher	Crème fraîche
0,15 Liter	Schlagobers
ca. ½ Glas	Basilikumpesto – je nach Geschmack
	Maizena fix zum Binden



### Zubereitung:

- Forellenfilets waschen, abtrocknen, würzen.
- Forellenfilets auf ein mit Zitronenöl bestrichenes Backblech geben und mit Zitronenöl bestreichen.
- Fischfilets im vorgeheizten Backrohr bei 180 – 200 °C ca. 15 – 20 Min. braten.
- Für die Basilikum-Obers-Sauce Milch mit Schlagobers aufkochen, Crème fraîche (zuerst glattrühren) und Basilikumpesto dazugeben.
- Sauce kochen lassen.
- Die Sauce vor dem Anrichten mit Maizena fix binden.
- Die Forellenfilets mit einer Beilage anrichten.

**Tipp – Beilage:** Salzkartoffeln oder Bandnudeln und gedünstete Karottenstäbe oder sautierte Paprikastreifen

## Forelle

Fisch ist sehr gesund und sollte ein Mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Die Forelle ist ein lachsartiger Fisch. Die drei Hauptarten, die im Handel erhältlich sind, sind die See-, Bach- und Regenbogenforelle. Diese Fischart gehört zu den Magerfischen. Forellen leben teilweise in freien Gewässern, werden aber größtenteils gezüchtet. Das Fischfleisch der Forelle ist fein im Geschmack, zart und hell. Forellen haben einen hohen Eiweiß- und Wassergehalt. Die biologische Wertigkeit des Eiweißes ist hoch. Der Fettgehalt bei Magerfischen liegt bei ca. einem Prozent.