

# Forellen-Filet mit Sauerampfer-Soße

## Für 2 Personen

2 Forellen	Salz	Pfeffer
3 EL Butter	1 Schalotte	1 TL Mehl
1/8 l Weißwein (trocken)	1/8 l Sahne	1/2 Zitrone, unbehandelt
1/2 Bund Sauerampfer		

Die Forellen filetieren und entgräten. Die Fischfilets salzen und pfeffern. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets drei Minuten auf jeder Seite braten. Herausnehmen und warm stellen. Sauerampfer abspülen und trockenschütteln. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter andünsten, mit Mehl bestäuben. Mit Wein und Sahne ablöschen und gut verrühren. Zitrone abspülen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und etwas abgeriebene Zitronenschale in die Soße geben. Alles ein wenig einkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Handmixer schaumig schlagen. Sauerampfer fein hacken und unter die Soße heben. Fischfilets anrichten und mit der Soße übergießen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Vincent Klink Donnerstag, 26. März 2009