

# Bachforellen - Fricassée mit Krebsen à la Nage”

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

„Herrlich Fraaanzöösich“, elegant und leicht, dabei so einfach

## Zutaten

- Für das Fricassée:
- 600 g - 700 g ausgelöstes, grätenfreies Forellenfilet ohne Haut
- 16 Stück küchenfertige Krebsschwänze
- Für die Nage (Wurzelsud):
- 1 kleine Karotte in gleichmäßigen Scheiben
- 1 Stange Frühlingslauch in Ringen
- 50 g Sellerie in gleichmäßigen Blättchen
- 2 Schalotten in Scheiben
- 100 g kalte Butter
- Etwas frischer Kerbel, Petersilie
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Wasser
- 5 - 6 gestoßene Pfefferkörner, 3 - 4 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, ½ Zitronenschale in einem Laschentebeutel

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die küchenfertigen Forellenfilets unter fließendem Wasser waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden, etwas mit Zitronensaft marinieren.

### Schritt2

Der Nage - Ansatz:

### **Schritt3**

Den Wein mit dem Wasser erhitzen und die Gewürze in einem Laschentebeutel dazu geben, ca. 5 min. ausziehen lassen.

### **Schritt4**

Das vorbereitete Gemüse dazu geben, „bissfest“ garen, zunächst heraus nehmen.

### **Schritt5**

Nunmehr die Forellenfilets in die Nage geben, glasig pochieren, herausnehmen, warm halten.

### **Schritt6**

Die Krebschwänze in etwas von dem Fond warm stellen, den Rest auf die benötigte Menge reduzieren.

### **Schritt7**

Danach die kalte Butter mit einem Schneebesen „unter montieren“, zu einer leicht gebundenen Emulsion aufschlagen.

### **Schritt8**

Keinesfalls mehr kochen lassen und das Gemüse, die Forellenfilets, frische Kräuter und die Krebschwänze wieder dazu geben, nachschmecken.

### **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt10**

Das Bachforellen - Fricassée in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten, Fisch und Krebschwänze gleichmäßig portionieren.

### **Schritt11**

Zu diesem eleganten, leichten Gericht reicht mir ein Blätterteig Fleuron, ev. etwas Basmati Reis.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bachforellen-fricassee-mit-krebsen-a-la-nage/>