

Lachs Forellenfilet auf zwei Paprikasoßen mit gebackenem Gemüsestroh

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Pikant, appetitlich und farbenfroh, vielseitig zu ergänzen

Zutaten

- Für das Lachs Forellenfilet :
- 800 g küchenfertiges Lachs Forellenfilet ohne Haut
- 1 Thymianzweig
- 1 gedrückte Knoblauchzehe zum mitbraten
- Etwas Rosmarin zum mitbraten
- Für die Paprikasoßen:
- Je 2 Rote und gelbe Paprikaschoten
- Etwas Butterschmalz
- 3 - 4 Schalotten, gewürfelt
- Etwas frischen Knoblauch
- 1/2 Becher Sahne
- 1/2 Becher Crème fraîche
- Etwas Fleischbrühe
- Etwas Butter und Öl
- Salz, Pfeffer, Rosenpaprika

Zubereitungsart

Schritt1

Der Soßenansatz:

Schritt2

Den roten und gelbern Paprika putzen, waschen, von Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden.

Schritt3

In 2 Casserolen jeweils gehackte Zwiebeln und fein geschnittenen Knoblauch glasig anschwitzen und Paprika nach eigenem Gechmack dazu geben, salzen, pfeffern.

Schritt4

Mit Cremè fraiche und flüssiger Sahne sowie ein wenig Fleischbrühe aufgießen, 5 - 10 min. köcheln, auf die benötigte Menge reduzieren lassen, nachschmecken.

Schritt5

Alles mit dem Mixer oder Zauberstab pürieren, mit kalten Butterflöckchen aufmischen, nachschmecken.

Schritt6

Die Lachsforellenfilets:

Schritt7

Die vorbereiteten Lachsforellenfilets waschen, salzen und pfeffern und mit Zitrone marinieren. Leicht in Mehl wälzen und mit Öl und Butter auf beiden Seiten jeweils 2 min. goldbraun braten.

Schritt8

Die Pfanne zurückziehen und den Fisch noch etwas „ausruhen“ lassen, keinesfalls übergaren.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die großen, weißen Teller je zur Hälfte (rot - grün) mit den zwei Soßen „ausspiegeln“.

Schritt11

Das gebratene Lachs - Forellenfilet in die Tellermitte placieren,

Schritt12

gern gebe ich noch etwas gebackenes Gemüsestroh darüber.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** leicht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachs-forellenfilet-auf-zwei-paprikasossen-mit-gebackenem-gemuesestroh/>