



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904
Mobil: 0157 741 098 79

REZEPTSAMMLUNG

Gebratener Saibling/Forelle mit Cidre-Schalotten-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Saiblinge/Forellen
6 EL Zitronensaft
200g kleine Schalotten
2 Äpfel
30g Zucker
100 ml Gemüsefond
100 ml Cidre
2-3 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer
Mehl 150g
2 EL Butter
4EL Öl

So wird's gemacht:

1. Saiblinge leicht einsalzen und mit Wasser abspülen damit der Schleim runtergeht. Mit 4 EL Zitronensaft einreiben.
2. Schalotten pellen und halbieren. Äpfel schälen, entkernen in spalten schneiden und mit restlichen Zitronensaft mischen.
3. Den Zucker karamellisieren die Schalotten darin wenden und mit Gemüsefond ablöschen. Zugedeckt 7 min garen.
4. Den Cidre zugießen und auf die hälfte einkochen lassen. Die Creme fraiche zugeben und cremig kochen. Mit Salz, Pfeffer würzen zuletzt die Apfelspalten unterheben und erwärmen.
5. Für die Saiblinge Mehl, Salz, Pfeffer in einer Arbeitsschale mischen. Die Saiblinge/Forellen darin wenden und leicht abklopfen.
6. Je 1 EL Butter und 2 EL Öl in 2 große Pfannen erhitzen. Saiblinge bei mittlerer Hitze ca.4-5 min. von jeder Seite braten.
7. Die Saiblinge auf großen Teller mit der Cidre Soße servieren. Dazu passen Stampfkartoffeln.

Guten Appetit!!