

Lachsforelle auf Porree-Apfel-Gemüse

Für 4 Personen

4 Lachsforellen-filet

700 g Porree

Salz, 20 g Mehl, Cayennepfeffer

300 g Äpfel

4 Scheiben durchwachsener Speck

7 Ei Öl, oder Butterschmalz

1 Ei Zucker

50 ml Weißwein, 50 ml Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne

1 Ei Zitronensaft, 2 TL Meerrettich

Pfeffer

Porree putzen, nur das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden und in Salzwasser 2 Min. blanchieren.

Abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischfilets auf der Hautseite 3x einritzen, leicht mehlieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und längs in Spalten schneiden.

Speck in breite Streifen schneiden.

Filets in einer beschichteten Pfanne in 4 Ei heißem Öl zunächst 4 Min.

auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite weitere 3 Min. braten.

2 Min. vor Ende der Bratzeit den Speck zugeben und mitbraten.

Die Filets mit dem Speck warm stellen.

Apfelspalten in einer Pfanne in 3 Ei Öl scharf anbraten,

mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Porree Ringe zugeben, mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen

und 4-5 Min. offen dicklich einkochen.

Mit Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen.

Die Lachsforellenfilets und den Speck darauf anrichten.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!

