Forellenfilet gebraten mit Knoblauchsauce

ZUTATEN:

- *8 Forellenfilets mit Haut*
- *100 g Parmaschinken*
- *2 EL Zitronensaft*
- *4 EL Öl*
- *Salz und Pfeffer*
- *6 Knoblauchzehen*
- *1/8 l Weißwein*
- *2 Schalotten*
- *1 Lorbeerblatt*
- *6 Pfefferkörner*
- *1/8 l Gemüsefond*
- *1/8 l Rahm*
- *Mehl zum Wenden*

VORBEREITUNG:

Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen; Knoblauchzehen in der Schale bei 180 Grad ca. 15 Minuten im Backrohr garen; danach Schalen entfernen; Schalotten schälen, fein hacken und in 1 EL Öl andünsten; mit Weißwein und Suppe ablöschen und einkochen lassen; Rahm zugießen und mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und 1 EL Zitronensaft würzen; weiterkochen lassen, bis die Sauce auf etwa 1/8 l Flüssigkeit reduziert ist.

ZUBEREITUNG:

Die Sauce durch ein Sieb schütten; Knoblauch beifügen und schaumig aufmixen; mit Salz würzen; den Schinken in Streifen schneiden; 1 EL Öl erhitzen und den Schinken kurz anbraten; gewürzte Forellenfilets an beiden Seiten kurz in Mehl wenden und zuerst mit der Hautseite in heißem Öl braten; danach wenden und fertig garen; Schinken auf die Forellenfilets verteilen und mit der Sauce anrichten. Dazu passt frisches Gemüse und Reis.

4 ***ZUTATEN FÜR PERSONEN***

Fischerei LINN