

Forelle mit Rahmsoße

Zutaten: für 2 Personen

2 frische oder gefrorene Regenbogenforellen (500 g)

1 EL Mehl

Salz

Weißer Pfeffer

Zitronensaft

Für die Soße:

1 Zwiebel

150 g Champignons

½ Bund Petersilie

2 EL Öl, 1 TL Butter zum Anbraten

1 Weinglas [trockener Weißwein](#)

1 Weinglas Wasser

1 Suppenwürfel für ½ Liter Flüssigkeit

½ Becher Schlagsahne (100 ml)

1 TL Stärkemehl

Salz und weißer Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

Für dieses Rezept Forelle mit Rahmsoße zuerst für die Beilage Kartoffeln schälen, in Achtel schneiden und in einem Topf mit einem TL Wasser zu Salzkartoffeln kochen.

Für die Soße eine große Zwiebel sehr fein schneiden. Die Petersilie ebenfalls nach dem Waschen ganz fein schneiden.

Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Alles zur Seite, für später bereit, stellen.

Frische, oder aufgetaute, gefrorene Forellen, kurz unter kaltem Wasser innen und außen abspülen.

Auf eine dicke Lage Küchentücher zum Abtropfen legen.

Mit Zitronensaft, Salz und etwas weißem Pfeffer innen und außen würzen.

Mehl auf ein Teller geben, die Forellen darin auf beiden Seiten wenden.

In einer großen Pfanne mit passendem Deckel 2 EL Öl erhitzen.

Die Butter darin nur schmelzen lassen.

In diesem heißen **Fett** die Forellen auf beiden Seiten, bei nicht zu starker Hitze, anbraten.

Dabei am besten 2 Pfannenwender zum Wenden benutzen.

Vorsichtig heraus heben und auf ein Teller legen.

In der gleichen Pfanne nacheinander die Zwiebeln hellgelb anrösten, die geschnittenen Champignons hinzu geben.

Mit Weißwein und Wasser ablöschen. Einen Suppen- oder Gemüsewürfel aus Fertigprodukt, etwas zerbröckelt, mit in die Soße geben.

Etwa 2/3 von der geschnittenen Petersilie unterrühren.

Die Forellen wieder in die Pfanne legen und bei geschlossenem Deckel, je nach Größe der Forellen 20 – 25 Minuten langsam gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Gurkensalat gemischt mit Tomaten und als Gewürz reichlich Dill vorbereiten.

Wenn die Forellen fertig gegart sind 1 TL Speisestärke in einem halben Becher Sahne verrühren, dabei die Sahne etwas salzen und je nach Geschmack wenig oder etwas mehr weißen Pfeffer mit einrühren.

Die Forellen wieder mit 2 Pfannenwendern aus der Pfanne, gleich auf die Essteller legen.

Die Soße mit dem Sahnegemisch andicken und einmal aufkochen lassen.

Sollte die Soße noch zu dickflüssig sein, etwas Wasser oder [Wein](#) hinzu geben.

Nach eigenem Geschmack nachwürzen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Tipp:

Besonders cremig wird die Soße, wenn man zur Sahne noch ein Eigelb mit hinein rührt. In diesem Fall die Soße nach dem Andicken nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch kurz erhitzen, damit das Eigelb nicht ausflockt.

Zusammen mit Salzkartoffeln, Gurkensalat und einem Glas trockenem Weißwein servieren.