



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Forellenfilets (Fisch)
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 Stk. Toastbrot
- 3 TL Wildkräuter
- 1 Stk. kleine Zwiebel
- 0,5 Stk. Zitronen
- 6 EL Most
- Butter

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Forellenfilets können natürlich auch andere Fische wie Saibling, Lachsforelle, Zander etc. verwendet werden. Auch Schweins-, Lamm-, Hendl- oder Rinderfilet schmecken köstlich mit dieser aromatischen Kräuterkruste.



Anna Peraus

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Forelle mit Kräuterkruste



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Für die Kräuterkruste das Toastbrot im Blitzhacker fein zerkleinern bzw. mit einem scharfen Messer ganz fein zerkleinern.
- Kräuter fein hacken. Zwiebel ebenfalls fein hacken und in etwas Butter anschwitzen.
- Nun die Brotbrösel mit Kräutern und gerösteten Zwiebeln vermischen.
- Mit Salz und geriebener Zitronenschale abschmecken.
- Falls die Masse zu fest ist, noch einen kleinen Schuss Flüssigkeit (Most, Obers etc.) unterrühren. Es soll eine gut streichfähige Masse entstehen.
- Fischfilets, à ca. 120 g, mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer beidseitig würzen.
- Most mit Butter in einem Topf kurz aufkochen lassen und beiseite stellen.
- Die abgeriebene Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden.
- In eine kleine Auflaufform die Zitronenscheiben schichten, die gewürzten Fischfilets darauflegen.
- Die Filets mit der vorbereiteten Kräuterkruste bestreichen und zuletzt die Most-Buttermischung in die Form eingießen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 °C Ober- und Unterhitze 12-15 Minuten backen.
- Wer eine Grillfunktion hat, kann die letzte Minute die Kruste noch kross bräunen.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Frühlingswildkräuter in der Küche*