

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

[www.Heimat-schmeckt.de](http://www.Heimat-schmeckt.de) / [Rezepte](#) / [Fisch](#)

## Fischgerichte

"Heimat schmeckt!" empfiehlt ...

### Eingepackte Forelle

**Mühlenbach-Hofladen aus Plaidt empfiehlt...**

#### Zutaten und Zubereitung

(für 2 Personen) 2 küchenfertige Forellen 1 Zitrone unbehandelt 2 Zweige Rosmarin, frisch Salz, weißen Pfeffer aus der Mühle Alufolie

Küchenfertige Forellen innen und außen salzen und pfeffern. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Je eine Forelle in ein Stück Alufolie legen und einen Zweig Rosmarin hineinlegen. Die Zitronenscheiben auf die Forellen legen und schließlich mit einem weiteren Stück Alufolie als Päckchen verschließen. Im Backofen bei 140 Grad für 20 Minuten garen lassen. Bei schönem Wetter können die Forellen auch auf den Grill gelegt werden.

---

### Forelle in der Folie

**Mühlenbach-Hofladen aus Plaidt empfiehlt...**

#### Zutaten und Zubereitung

(für 2 Personen) 2 frische Forellen 1 Karotte 1 Frühlingszwiebel 1/2 Knolle jungen Sellerie 1 EL Schnittlauchröllchen 1 EL Petersilie, gehackt Dillzweige Basilikumblätter 1 EL Butter 1/2 Tasse Weißwein Jodsalz Pfeffer aus der Mühle

Forellen innen gut auswaschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Alufolie mit Butter bestreichen, in Streifen geschnittenes Gemüse darauf geben und die auch von außen gewürzte Forelle auflegen. Nun alles mit Schnittlauch, Petersilie, Dillzweigen und Basilikumblättern bestreuen. Die Forelle wird nun auf der einen Seite ganz zugedreht und auf der anderen Seite noch etwas Weißwein zugefügt. Jetzt wird alles gut verschlossen und die

Forelle auf ein Rost gelegt. Die Garzeit wird je nach Größe der Forelle bei ca. 12 - 15 Minuten liegen.

---

## **Forelle knusprig gebraten mit Zitronen und Kräutern**

### **Mühlenbach-Hofladen aus Plaidt empfiehlt...**

#### **Zutaten und Zubereitung**

(für 4 Personen) 1 kg Regenbogenforellen 280 g Zitronen 4 EL Sonnenblumenöl Salz, fein weißen Pfeffer, gemahlen 8 g Rosmarin 8 g Thymian 16 g Knoblauchzehen 8 EL Olivenöl

Den Backofen Stufe Heißluft bei 220°C vorheizen. Die Forelle innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Forelle an der Oberseite mehrmals etwa 1 cm breit einschneiden und die "Löcher" mit Zitronenstücken füllen. Ein Stück Alufolie mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und die Forelle darauf legen. Die Forelle mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen, Rosmarin und Thymian in die Bauchhöhle stecken und die Forelle mit einigen Knoblauchwürfeln bestreuen. Den vorbereiteten Fisch etwas 20-30 Minuten im Backofen garen. Die Forelle ist gar, wenn die Augen durch und durch weiß gefärbt sind. Die Forelle entnehmen, mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit etwas Weißbrot und Sauerrahm-Dip servieren.

---

## **Räucherforelle auf Linsensalat**

### **in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP**

#### **Zutaten und Zubereitung**

(für 4 Personen) 150 g rote Linsen Salz 80 g rote Zwiebeln 1 Päckchen Dill (TK) 5 EL Weißweinessig 1 TL Honig 1 TL Senf 3 EL Rapsöl Pfeffer 5 g Öl 200 g kleine Champions 100 g Schmand 1 geriebene Zitronenschale 1 TL Zitronensaft 4 geräucherte Forellen

Linsen in Salzwasser 3-4 Minuten kochen, absieben und kalt abspülen. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Dill und Weißweinessig mit Honig, Senf, Rapsöl und Pfeffer vermischen und Linsen zufügen. Öl erhitzen. Champignons in dicke Scheiben schneiden, kross anbraten und zu dem Salat geben. Schmand mit einer abgeriebenen Zitronenschale und Zitronensaft vermischen, Dill zufügen. Geräucherte Forellen mit Linsensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

---

## **Spinatauflauf mit Fisch**

#### **Zutaten und Zubereitung**

1 kg Spinat etwas Öl Salz 800 g Seelachs Zitronensaft Salz 100 g saure Sahne 4 EL

Vollkornmehl 100 g geriebener Käse Salz und Pfeffer 2 EL Vollkorn Grieß Muskat 1 EL Rapsöl

Den Spinat verlesen und hacken. In etwas Öl circa 10 Minuten andünsten und salzen. Den Fisch säubern und in Stücke schneiden. Mit Zitrone beträufeln, salzen und 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Fisch in eine gefettete Auflaufform geben. Saure Sahne, die Hälfte des Mehls, Gewürze und einen Esslöffel geriebenen Käse verrühren und über den Fisch geben. Den gedünsteten Spinat mit Grieß binden und ebenfalls über den Fisch geben. Mit Muskat würzen. Das restliche Mehl über den Auflauf streuen, den restlichen geriebenen Käse dazugeben und mit Öl beträufeln. Bei 225 Grad ca. 25 - 30 Minuten garen.

### **Unser Tipp:**

Spinat ist ein exzellenter Lieferant von Folsäure. Daneben enthält Spinat die Vitamine C, E, Carotin - der "Dreierpack" im Kampf gegen freie Radikale.

---

## **Forellenfilets im Dörrfleischmantel auf Rahmsauerkraut mit Rosmarinkartöffelchen umlegt**

**Eine Empfehlung der Gutsschänke Schaaf in Winnigen.**

### **Zutaten**

4 Forellen (ca. 350 gr.) 16 Scheiben Dörrfleisch 800 gr. Sauerkraut 200 ml flüssige Sahne 1 kl. Zwiebel Zucker, Salz, Muskatnuss, Zitrone, kaltgepresstes Rapsöl 800 gr. kleine Kartoffeln mit Schale

### **Zubereitung**

Forellen filetieren und die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Dann jedes Filet mit Dörrfleisch umwickeln, leicht in Mehl wenden und langsam in Rapsöl garen.

Kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Rapsöl andünsten. Sauerkraut hinzugeben und mit der flüssigen Sahne ca. 15 Minuten kochen. Mit Salz, Zucker und etwas Muskat abschmecken.

Die kleinen Kartoffelchen vierteln und mit Salz, Pfeffer, Rapsöl und frischem Rosmarin vermischen, dann im Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten (je nach Sorte) garen.

Sauerkraut in der Mitte eines Tellers anrichten, Forellenfilets aufs Sauerkraut und mit den Rosmarinkartöffelchen umlegen.

---

[Forellenfilets im Dörrfleischmantel auf Rahmsauerkraut mit Rosmarinkartöffelchen umlegt](#)