

## **Gebratene Lachsforelle in Honig-Senf-Soße**

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Forellenfilets
- etwas Mehl
- 2 EL Senf
- 2 EL Honig
- 4 EL Sauerrahm
- 2 – 3 Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

### **Beilage:**

- Reis
- Karotten

### **Zubereitung:**

- Die Forellenfilets auf Gräten untersuchen, salzen, pfeffern, in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abschütteln. Den bemehlten Fisch nicht liegen lassen, da das Mehl pappig wird und im Fett klumpt. In heißem Olivenöl beidseitig braten.
- In einer kleinen Pfanne Senf, Honig vermengen, bei Bedarf 2 EL Wasser hinzugeben, erwärmen, jedoch nicht aufkochen. Den Sauerrahm mit einer kleinen Menge der Masse vermengen und erst dann in die Pfanne gießen. Vermischt man den Rahm in der heißen Masse, flockt er.
- Geschnittenen Salbei unterrühren.
- Die Karotten putzen, in Stifte schneiden, in wenig Wasser weich dünsten.
- Den Reis wie gewohnt zubereiten.
- Den Fisch mit der Soße und den Beilagen anrichten.



Guten Appetit wünscht Andrea Hoch.