

Rezept

Forelle

Forelle mit Bauernspeck und Salbei

Zubereitungszeit : 40 min.

Für 4 Personen

- 8 Forellenfilets (ohne Haut)
- 8 Scheiben magerer Südtiroler Bauernspeck
- 32 kleine Salbeiblätter
- Holzstäbchen
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Öl
- 4 El Limettensaft

- 1** Die Forellenfilets entgräten und quer halbieren. Mit Limettensaft beträufeln und beiseite stellen. Jede Bauernspeckscheibe einmal quer halbieren.
- 2** Den Fisch trockentupfen, salzen und pfeffern. Je 2 Salbeiblätter und 1 Fischstück in 1 Speckscheibe wickeln und mit Holzstäbchen zusammenstecken.
- 3** 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und 8 Fischstücke darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Herausheben und im 80°C heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten warm halten (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert). 2 El Öl ins Bratfett geben und die restlichen Fischstücke darin ebenso braten.
- 4** Tipp: Als Beilage empfehlen wir Safran-Risotto. (Rezept: Essen & Trinken)

Rezept

Forelle

Forelle mit Bauernspeck und Salbei

Zubereitungszeit : 40 min.

Für 4 Personen

- 8 Forellenfilets (ohne Haut)
- 8 Scheiben magerer Südtiroler Bauernspeck
- 32 kleine Salbeiblätter
- Holzstäbchen
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Öl
- 4 El Limettensaft

- 1** Die Forellenfilets entgräten und quer halbieren. Mit Limettensaft beträufeln und beiseite stellen. Jede Bauernspeckscheibe einmal quer halbieren.
- 2** Den Fisch trockentupfen, salzen und pfeffern. Je 2 Salbeiblätter und 1 Fischstück in 1 Speckscheibe wickeln und mit Holzstäbchen zusammenstecken.
- 3** 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und 8 Fischstücke darin auf jeder Seite 2 Minuten braten. Herausheben und im 80°C heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten warm halten (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert). 2 El Öl ins Bratfett geben und die restlichen Fischstücke darin ebenso braten.
- 4** Tipp: Als Beilage empfehlen wir Safran-Risotto. (Rezept: Essen & Trinken)