

Forelle nach Art der Pyrenäen

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Olivenöl	10 ml
Forellen	250 g
Schinken	50 g
Paprikaschoten	50 g
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Knoblauch	Etwas / nach Bedarf
Pfefferschote	5 g
Jodsalz	Etwas / nach Bedarf
Weißweinessig	5 ml
Kartoffeln / Erdäpfel	250 g

Zubereitung:

Forellen waschen und Trockentupfen. Paprikaschoten putzen, waschen, würfeln und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Schinken und Pfefferschote klein schneiden und zu den Paprikawürfeln geben. Alles gut miteinander vermischen. Backofen auf 220°C vorheizen.

Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-30 Minuten fertig garen.

Inzwischen Forellen mit der Paprika-Schinken-Mischung füllen. Etwas Olivenöl in eine feuerfeste Form gießen. Fische salzen, pfeffern und in die Form legen. Knoblauch schälen, neben die Forellen legen und alles mit dem restlichen Olivenöl begießen. Im Backofen etwa 12 Minuten braten.

Forellen anrichten und warm stellen. Essig zum Bratenfond geben, eventuell mit etwas Salz abschmecken und die Mischung über die Forellen verteilen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Obst der Saison zum Dessert reichen.

Und das sind die Werte:

550 kcal - 19 g Fett - 45 g Eiweiß - 48 g Kohlenhydrate - 4,8 KHE / 4.0 BE

Mit freundlicher Genehmigung von Matthias Meindl, Projektmanager www.accu-check.de

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1698-Forelle-nach-Art-der-Pyrenaeen.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at