

Forellenfilet mit Baumnussbutter



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 380 kcal

Eiweiss: 30 g

Fett: 28 g

Kohlenhydrate: 3 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passen Wildreis oder Salzkartoffeln.

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|----------|----------------------------|
| 0.5 | Zitrone |
| 4 | Forellenfilets à ca. 140 g |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 2 | Schalotten |
| 0.5 Bund | glattblättrige Petersilie |
| 50 g | Baumnüsse |
| 2 EL | Bratbutter |
| 50 g | Butter |

Zubereitung

1. Zitrone auspressen. Saft über die Fischfilets giessen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Petersilie fein, Nüsse grob hacken. Filets in der Bratbutter beidseitig bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Auf eine Platte legen und warm stellen.
2. In derselben Pfanne Schalotten und Nüsse ca. 2 Minuten dünsten, bis die Nüsse etwas Farbe annehmen. Butter und Petersilie dazugeben. Erhitzen, bis die Butter schaumig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nussbutter über die Fischfilets giessen und sofort servieren.