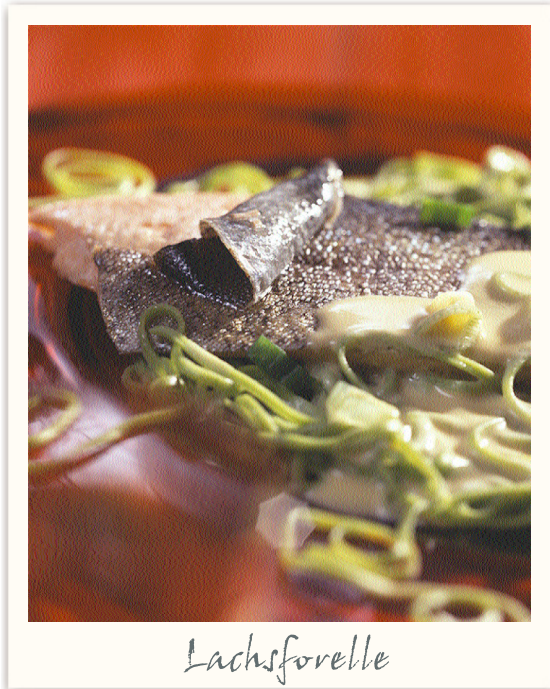


Lachsforelle in Honig-Curcuma-Soße



Zutaten (für 4 Portionen):

2 Lachsforellenfilets (á ca. 300 g)

Saft einer Zitrone

Salz

200 ml Fischfonds (z.B. aus dem Glas)

1 Becher Sahne (= 200 g)

1 EL Honig

2 EL Löwensenf Medium

1 EL Löwensenf Extra

1 Messerspitze Curcuma

1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

Lachsforellenfilets waschen und trocken tupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Anschließend in Alufolie einpacken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) ca. 20 Minuten garen. Fischfond und Sahne aufkochen und mit Honig, den beiden Senfsorten, etwas Zitronensaft und Curcuma würzen. Die Soße nach Belieben mit Speisestärke etwas binden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden, in die Soße geben und kurz erhitzen. Fischfilets aus der Folie nehmen, jeweils halbieren und mit der Soße auf Teller anrichten. Servieren Sie dazu nach Wunsch grüne Nudeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

KJ/kcal p. P.: 1483/354