

Karl Puntigam

Professional

Forellenfilet im Speckmantel

Hauptspeise

Fischgerichte

Geburtstag

Low Carb

Österreichisch

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Die gehackten Kräuter mit dem Gervais verrühren. Die Fischfilets mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und die Kräutercreme drauf streichen. Speck nebeneinander legen und die Filets darauf geben und mit dem Speck einrollen. In der Pfanne beidseitig anbraten.

Knoblauch und Zwiebel würfelig schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Milch und Wasser aufgießen, salzen, pfeffern und Muskatnuss würzen. Die Polenta einrieseln lassen und einmal aufkochen. Anschließend mit Schlagobers und Käse verfeinern.

Dazu passt gekochtes Gemüse der Saison.



Zutaten

Frische Gartenkräuter
gemischt

100 g Gervais

Ca. 60 dag Forellenfilet

1 Eidotter

60 g Frischkäse

120 g geräucherter
Bauchspeck, in Scheiben

Öl

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel, fein
geschnitten

30 g Butter

50 g Polenta

100 ml Milch

100 ml Wasser

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

etwas Schlagobers

etwas Bergkäse