

Forellenfilet

Zubereitet mit: Knorr

ca. 20 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Forellenfilets (mit Haut)
- 4 Msp. Jodsalz
- Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 4-5 Knoblauchzehen
- 2 EL Margarine
- 50 ml Weißwein (alternativ Hühner Kraftbouillon)
- 1 schwach geh. TL KNORR Hühner Kraftbouillon oder Gemüse Bouillon
- 125 ml Kochcreme mit pflanzlichen Fetten (15% Fett)
- frische Petersilie
- 2 EL Öl
- 2 EL Mehl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1305 kJ
Energie (Kilokalorien):	311 kcal
Fett:	19 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,2 g
Kohlenhydrate:	6,4 g
davon Zucker:	1,5 g
Ballaststoffe:	0,3 g
Eiweiß:	26 g
Salz:	0,89 g

Zubereitung

1. Forellenfilet waschen, trocken tupfen, restliche Gräten entfernen, salzen und mit Zitronensaft einreiben, ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Margarine glasig braten und mit Weißwein ablöschen, einkochen. KNORR Hühner Kraftbouillon, Kochcreme und etwas Wasser zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Mit fein gehackter Petersilie vermischen.

3. Forellenfilets mit der Hautseite in Mehl legen und diese in Öl knusprig braten. Wenden und 1 Minute auf der Fleischseite garen. Mit der Hautseite nach oben anrichten und mit der Knoblauchsauce umgießen.

Tipps zu diesem Rezept

Dazu passen Petersilienkartoffeln und ein knackiger Blattsalat.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen