

Lachsforelle aus dem Ofen mit Estragonsauce

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für die Lachsforelle:

- 1000 g Lachsforelle, im Ganzen, küchenfertig
- 1 EL Öl
- Meersalz
- Pfeffer
- 6 Stiele Estragon

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 400 ml Fischfond
- 2 gehäufte EL Dijon Senfcreme
- Jodsalz
- Pfeffer

Außerdem:

- Zitrone zum Garnieren
- Estragon zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1346 kJ
Energie (Kilokalorien):	321 kcal
Fett:	12 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,1 g
Kohlenhydrate:	1,8 g
davon Zucker:	1,5 g
Ballaststoffe:	0,5 g
Eiweiß:	49 g
Salz:	0,97 g

Zubereitung

1. Lachsforelle abspülen und trocken tupfen. Mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben. Estragon abspülen und 4 Stiele in die Öffnung geben, den Rest für die Sauce beiseite legen. Lachsforelle auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) 30-35 Minuten backen.

2. Für die Sauce Schalotte pellen und fein würfeln. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Schalotte darin glasig dünsten. Estragonblättchen von den Stielen zupfen, hacken und zugeben. Fischfond angießen und den Senf einrühren. Aufkochen und den Saucenbinder einrühren. Unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Lachsforelle filetieren und zusammen mit der Sauce anrichten. Nach Belieben mit Zitrone und frischem Estragon garniert servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für eine luftig-schaumige Variante die Sauce mit nur 2 TL MONDAMIN Saucenbinder zubereiten. Die fertige Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und in den ISI-Whip füllen. Die Sauce mit großer Lochtülle auf die Teller spritzen und sofort servieren.

Dazu passt: Zuckerschoten und Reis.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Backzeit: 35 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