Bachforelle im Speckmantel

Ein Gericht für Feinschmecker gelingt mit diesem Rezept. Die knusprige Bachforelle im Speckmantel muss man unbedingt probieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 kg	Bachforellen
4 Zweige	Estragon
250 g	Speck
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Polenta

140 g	Maisgrieß
500 ml	Wasser
3 EL	Butter
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für die **Bachforelle im Speckmantel** mit handgerührter Polenta einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

2. Den Grieß nach und nach einfüllen, dabei mit einem Schneebesen umrühren. Auf niedriger Stufe die Polenta nach Packungsanweisung cremig köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss mit Butter verfeinern.

3. In der Zwischenzeit die Forellen gründlich waschen, mit Küchenkrepp trocknen. Jeden Fisch mit einem Estragonzweig füllen. Pfeffern und salzen, in die Speckscheiben wickeln.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Forellen darin braten – erst auf höchster Stufe, nach einigen Minuten auf mittlere Hitze herunterschalten. Nach rund 10 Minuten einmal wenden.

5. Fisch und Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Die Bachforellen im Speckmantel mit Polenta und Zitronenscheiben anrichten. Dazu schmeckt ein bunter Salat.