

Forellenfilet mit Röstgemüse

Das Forellenfilet mit Röstgemüse ist ein leichtes und bekömmliches Gericht. Das Rezept schmeckt der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

800 g	Forellenfilets
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Mehl
	Öl
400 g	Mischgemüse (frisch oder TK)
	Salz
1 EL	Butter

Zubereitung

1. Die **Forellenfilets** mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern und an der Hautseite in Mehl wenden.
2. Das Gemüse in Salzwasser bissfest garen und abseihen.
3. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseiten braten, wenden und fertig braten.
4. Gleichzeitig in einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen und das Gemüse rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmte Teller anrichten und servieren.

Tipp

Zum Forellenfilet mit Röstgemüse einen Blattsalat reichen.