



SCHLEMMERFILET

à la Kundelfingerhof

Hauptgang für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kochzeit: ca. 10 Min.

ZUTATEN

600g Lachsforellenfilet ohne Haut

etwas Salz

20g Butter

SAUCE

60g Butter

40g Zwiebel weiss

80g Weissmehl

0.5dl Cidre / Apfelwein

1dl Milch

1dl Rahm

je 1EL Dill und Schnittlauch

KRUSTE

250g Butter

2 Knoblauchzehen

1 kleine Chili-Schote

etwas Salz und Pfeffer

300g Pankomehl

ZUBEREITUNG

Lachsforellenfilet würzen, in der Butter kurz anbraten und zur Seite stellen.

Für die Sauce, Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel anschwitzen und mit Mehl bestäuben.

Mit dem Weisswein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Milch und Rahm dazugeben, etwas einkochen lassen und abschmecken. Anschliessend die klein geschnittenen Kräuter

Für die Kruste, Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili begeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschliessend das Pankomehl dazu geben und gut vermengen.

Zum Fertigstellen, den Fisch mit der Sauce übergiessen, die Kruste darauf verteilen und im Ofen mit Oberhitze oder der Grillfunktion bei 200 Grad überbacken.

BEILAGEN TIPPS

Wir servieren dazu Venerreis und Flower Sprouts, die im Olivenöl angebraten wurden.

Auch wunderbar passen Salzkartoffeln, Risotto und Gemüse dazu.