

## Gefüllte Lachsforelle

### Zutaten für 4 Portionen

2 küchenfertige Lachsforellen (à 800 g)  
Saft von ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen  
¼ Bund Estragon  
1 Scheibe Weißbrot  
80 g mittelalter Gouda, gerieben  
1 EL Mandeln, gehackt  
100 g Crème fraîche  
1 TL mittelscharfer Senf  
20 g Butter  
100 ml trockener Weißwein  
1 Frühlingszwiebel  
1 EL Stärke

Die Fische innen und außen gründlich abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Etwas Estragon beiseite stellen.

Das Weißbrot entrinden und in feine Würfelchen schneiden. Estragon, Gouda, Brot, Mandeln, 2 Esslöffel Creme fraîche und Senf in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Die Lachsforellen mit der Masse füllen und mit Küchengarn umwickeln. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Eine Fettpfanne mit etwas Butter einfetten und die Forellen hineinlegen. Die restliche Butter auf die nach oben liegende Seiten der Forellen streichen, den Weißwein angießen und auf unterer Schiene etwa 35 Min. garen. Die Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Wenn die Fische gar sind, den Weinsud abgießen, mit Wasser auf 1/8 Liter auffüllen und erwärmen. Die Stärke unter das restliche Crème fraîche rühren und damit die Sauce binden. Die Frühlingszwiebeln und den restlichen Estragon untermengen, salzen und pfeffern. Die Forellen am Tisch enthäuten und jedem eine Forellenfilethälfte servieren. Mit etwas Sauce überziehen.

Beilage: Salzkartoffeln und Fenchelgemüse.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg  
Trias Verlag  
ISBN: 9783830433170  
156 Seiten, 19,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezepte/gefullte\\_lachsforelle\\_bei\\_reizdarm.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/gefullte_lachsforelle_bei_reizdarm.html)