



BRAUHOTEL WEITRA

Brauhotel Weitra Ges.m.b.H., A-3970 Weitra, Rathausplatz 6, Tel: 02856/2936-0, Fax: 02856/2936-300

Waldviertler Bachforellenfilet auf Gemüsevinaigrette mit Bieressig (Rezept für 2 Personen)

Zutaten Bachforellenfilet:

- 2 Bachforellenfilets á 100 g
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- Salz
- Saft von einer ½ Zitrone
- 1 TL Mehl zum Stauben

Zutaten Gemüsevinaigrette:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Bieressig
- 1/16 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone
- 40 g Zwiebel, in Spalten
- 40 g Lauch, in Scheiben
- 40 g Pastinake, in Rauten geschnitten
- 40 g gelbe Rübe, in Rauten geschnitten
- 40 g Cocktailtomaten, geviertelt
- 1 TL Dille, gehackt



Zubereitung Bachforellenfilet:

Forellenfilet würzen, mit Mehl stauben und in Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze braten.

Zubereitung Gemüsevinaigrette:

Zwiebel, Lauch, Pastinaken und gelbe Rüben in Olivenöl anrösten. Mit Bieressig und Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Vor dem Anrichten die Cocktailtomaten und die gehackte Dille dazugeben.

Tipp:

Das Fischfilet nur auf den Punkt (nicht ganz durch) braten, so erhält man die beste Qualität.

Nährwerte pro Portion:

290 kcal / 25 g EW / 19 g Fett / 6 g KH / 3 g Bst / 0 BE

Wir wünschen gutes Gelingen!



e-mail: info@brauhotel.at
www.brauhotel.at
Bankverbindung: Sparkasse Waldviertel-Mitte, Konto-Nr. 4200094334 (BLZ 20272)
IBAN-AT692027204200094334, BIC-SPZWAT21
FN 35542v, HG Krems, UID-Nr. ATU 18079601

Xundheitswelt
Das Waldviertler Gesundheitsparadies

