

# Rezept des Monats März 2016

## Forellenfilet auf Gemüsenudeln mit frischen Champignon

### Zutaten: 4 Pers:

4 gr. Forellenfilet  
200g Champignon  
1 kl. gehackte Zwiebel  
1 gehäufte Löffel gehackter Petersilie und Schnittlauch  
100g ausgelassene Butter  
0.25cl Rahm  
Etwas Weisswein zum ablöschen  
Salz, weisser Pfeffer

### Gemüsenudeln:

300g gekochte feine Nudeln  
1 Karotte  
1 Stk. Lauch  
100g Sellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 gr. Tomate  
0.25cl Rahm  
Salz, weisser Pfeffer

### Zubereitung:

Die Forellenfilets von Haut und Gräten befreien und in 8 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heissen Pfanne mit Butter 2-3 Min. braten.  
In derselben Pfanne die Zwiebeln und Champignons kurz anbraten und mit Weisswein ablöschen. Die Kräuter dazugeben und mit dem Rahm auffüllen. Etwas einkochen lassen.  
Das Gemüse schälen, waschen und in nicht zu dünne Streifen schneiden. Tomaten schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Gemüse in einem Topf mit Knoblauch und etwas Butter kurz anziehen (es muss noch halb roh sein), dann den Rahm dazugeben und die gekochten Nudeln darunterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Tomatenwürfel darunterstehen.  
Die Forellenfilets auf einen Teller anrichten, mit der Champignonsauce bedecken und mit den Gemüsenudeln servieren.



Dazu servieren wir einen Gutedel oder einen RieslingxSilvaner aus der Region  
Genauso passt auch ein Rosé oder ein leichter Rotwein.



Der Gast will zahlen: "Was hatten wir denn?"  
"Das weiß nur der Koch, bestellt hatte ich Forelle."

Der Ehemann kommt nach Hause: "Du Schatz", sagt er, "ich muss nachher noch mal weg. Ich gehe zum Angeln!"  
"Ich weiß schon", antwortet die Ehefrau, "die Forelle hat bereits dreimal angerufen."