

Unser Rezept für den Monat Juni

LACHSFORELLENFILET AUS DEM OFEN MIT KRÄUTERSAUCE *-nach Hildegard von Bingen-*

Zutaten für 4 Personen:

Für die Lachsforellenfilets:

750 g Lachsforellenfilets
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Galgant
250 ml Weißwein

Für die Kräutersauce:

30 g Butter
½ Zwiebel
30 bis 40 g Mehl
250 ml Wasser
1 Glas Weißwein
etwas Sahne
frisch gehackte Kräuter nach Geschmack, vor allem Dill



Zubereitung:

Die Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern und mit Pfeffer und Galgant würzen. Den Wein in eine flache Form gießen, die Fische salzen und in den Wein legen. Bei ca. 180 ca. 10 bis 15 Minuten garen, die Haut abziehen und Filets mit Kräutersauce servieren.

Für die Sauce die Butter erhitzen. Die geschälte Zwiebel in Würfel schneiden und darin andünsten. Das Mehl zugeben, lichtgelb rösten, nach und nach das Wasser zugießen und glattrühren. Mit Weißwein und Sahne verfeinern, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken und frische gehackte Kräuter unterrühren.

*Das gesamte Küchenteam vom Restaurant **Maron**
wünscht Ihnen viel Spass beim Nachkochen!*

*Spezielle Gewürze, Kräuter, Dinkelprodukte oder andere Hildegard-Produkte
können Sie im [Hildegard von Bingen-Laden "die Marone"](#) käuflich erwerben!*