

# Traditionell von Herzen

Forelle auf  
Apfel-Linsen-  
gemüse

Guten Appetit!



**WEIDEMANN**  
Catering GmbH

Weidemann Catering GmbH –  
Ein Unternehmen der Weidemann-Gruppe.  
[www.weidemann-gruppe.de](http://www.weidemann-gruppe.de)

# Forelle auf Apfel-Linsengemüse

## Zutaten für 4 Personen:

4 Forellen, 8 Stängel Petersilie, 12 Scheiben Schwarzwälder Schinken, 4 EL Butter, 4 St. Schalotten, 2 EL Mehl, 2 EL Butterschmalz, 300 g Linsen (Tellerlinsen), 2 Äpfel, 100 ml Gemüsebrühe, 3 EL Balsamicoessig, Salz und Pfeffer.

## Zubereitung:

1. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, abgießen. Linsen in reichlich Wasser ca. 30 Minuten bissfest kochen. 3 Schalotten schälen und fein schneiden. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in feine Würfel schneiden. Wenn die Linsen bissfest sind, das Kochwasser salzen, noch 3 Minuten kochen, dann abschütten und die Linsen abtropfen lassen.

3. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, Apfelwürfel zugeben und kurz durchschwenken. Dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe und Balsamicoessig aufgießen und kurz aufkochen. 2 EL kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forelle filetieren und Gräten entfernen, dabei jedoch nicht am Schwanzende durchschneiden, dort sollen die Filets zusammengehalten werden.

5. Petersilie fein hacken. Eine Schalotte schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen.

6. Die vorbereiteten Fische aufklappen, mit Schinkenscheiben und Petersilienschalotten belegen, wieder zusammenklappen. Gefüllte Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Forellen von beiden Seiten goldbraun braten. Forelle auf dem Apfel-Linsengemüse anrichten. Dazu empfehlen wir Butter- oder Rahmkartoffeln.