

# Forellenfilets süß-sauer mit Granatapfel

Zutaten für **4 Personen**

Zubereitungszeit: etwa **45 Minuten**

(+ 4–6 Stunden zum Marinieren)

- 1 Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Filets darin in etwa 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Den Rettich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
- 3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Apfelessig, Weißwein, Apfelsaft, Honig und Senfkörner zugeben. Aufkochen und 3 Minuten offen einkochen lassen. Die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben sowie den Rettich und die Apfelspalten in eine Auflaufform legen. Alles mit dem heißen Sud begießen und abgedeckt im Kühlschrank 4–6 Stunden marinieren.
- 4 Den Granatapfel in einer Schüssel mit kaltem Wasser rundum einschneiden, aufbrechen und die Kerne vorsichtig herauslösen. Das Wasser abgießen. Die Forellenfilets mit der Marinade auf Tellern anrichten. Mit den Granatapfelkernen bestreuen und mit frischem Krustenbrot servieren.

8 Forellenfilets, ohne Haut und Gräten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
etwa 100 g Weizenmehl zum Wenden  
100 g Butterschmalz  
4 Schalotten  
2 runde weiße Rettiche  
1 Apfel (etwa Elstar)  
2 EL Olivenöl  
100 ml Apfelessig  
100 ml trockener Weißwein  
200 ml Apfelsaft  
2 EL Honig  
2 TL Senfkörner  
1 kleiner Granatapfel  
4 Scheiben Krustenbrot  
(nach Belieben)

## ■ Aufgelaft!

” Ein Geheimitipp von mir: Die Filets zwei bis drei Tage im Voraus einlegen. Dann können sie gut durchziehen und sind perfekt für eine schnelle Zubereitung vorbereitet. “