

# Kräuterforelle aus dem Naturpark Doubs

## Hauptgang



**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

## Zutaten

- 4 Forellen aus dem Doubs
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 150g Butter
- 2dl Rahm
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

- Für die Sauce die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und die Kräuter hacken.
- Die Zwiebeln in 50g Butter andünsten, anschliessend die Kräuter dazugeben und den Rest der Butter schmelzen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Für die Forellen ein paar Tropfen Öl in einer Bratpfanne erhitzen.
- Die Forellen in die Bratpfanne geben und darin salzen und pfeffern.
- Die Forellen, je nach Grösse, auf beiden Seiten 8 – 12 Minuten dünsten.
- Die Forellen in Tellern anrichten und mit der Kräutersauce beträufeln.

## Autorin

Natascha Stauffer  
Vereinigung der Neuenburger Bäuerinnen

## Tipps

- Die Forellen mit Salzkartoffeln und einem saisonalen Gemüse servieren.