



Forelle in Orangensoße

1. Die ausgenommenen Forellen waschen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Orangen in Scheiben schneiden, halbieren und in die Bauchhöhle der Forellen legen. Die Fische in Mehl wenden und in heißer Butter von beiden Seiten braun braten. Gleichzeitig in einer anderen Pfanne Mandelblättchen in Butter rösten und mit Orangensaft ablöschen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Creme fraiche verfeinern. Eventuell die Soße mit Mehlbutter binden.
4. Die Forellen auf einer Platte anrichten, die Soße darüber geben und mit kleingehackter Petersilie bestreuen.

Zutaten für 4 Personen:

4 frische Forellen, 150g Mandelblättchen, 2 Orangen (ungespritzt), Saft von 2-3 Orangen, Butter zum Anbraten, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl zum Wenden, 200g Creme fraiche, Petersilie

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr
	Salzhemmendorf	08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen	08.00 - 13.00 Uhr
	Hameln EDEKA Lemkestr.	07.30 - 18.00 Uhr
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder	07.00 - 13.00 Uhr
	Springe	07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de