

Gebratene Lachsforelle auf Rahmsauerkraut

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 1 Std.

Menu: [16.10.2013](#)

Creation: [Willy Rufer](#)

## Gebratene Lachsforelle auf Rahmsauerkraut

Dieses Sauerkraut ist so fein im Geschmack, dass es selbst zu einer so zarten Zutat wie Fisch passt. Wichtig ist, dass man es unter fließendem Wasser gründlich spült, um ihm etwas die Säure zu nehmen. Das Sauerkraut hat zwar eine lange Kochzeit, kann aber problemlos im Voraus zubereitet werden – es wird sogar, je länger es kocht, desto milder im Geschmack.

Für 4 Personen

Rahmsauerkraut:

- 600 g rohes Sauerkraut
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 200 ml trockener Weisswein
- 150 g Crème fraîche
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fisch:

- 4 Lachsforellenfilets
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- wenig Mehl
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel eingelegte rote Pfefferkörner

**1** Das Sauerkraut unter kaltem Wasser gründlich spülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

**2** In einem Topf die Butter schmelzen. Die Zwiebel darin andünsten. Das Sauerkraut beifügen und kurz mitdünsten.

**3** Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel an der Röstiraffel zum Sauerkraut reiben. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren daruntermischen. Den Weisswein dazugießen. Das Sauerkraut zugedeckt auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Umrühren 1½ Stunden leise kochen lassen.

**4** Die Crème fraîche unter das fertige Sauerkraut mischen und dieses mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Die Lachsforellenfilets je nach Grösse eventuell quer in 2–3 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und sehr sparsam mit etwas Mehl bestäuben. Die Hälfte der Butter und das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Fischfilets beidseitig je nach Dicke 2–3 Minuten braten. Warm stellen.

**6** Die restliche Butter in der Bratpfanne aufschäumen lassen. Die Pfefferkörner hineingeben und 1 Minute dünsten.

**7** Das Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Lachsforellenfilets darauflegen und mit der heissen Pfefferbutter beträufeln. Sofort servieren.

**Beilage:** Salz- oder Bratkartoffeln.

**Welcher Fisch passt auch?** Saibling, Zander, Lachs.