

## Forellen mit Mandarinen-Wirz

### Zutaten

Für 4 Personen

600 g kleine Raclette-Kartoffeln, evtl. geschält, halbiert  
Bratbutter oder Bratcrème  
4 Forellen, ca. 1 kg, küchenfertig  
1 kg Wirz, gerüstet, in Streifen geschnitten  
1-2 rote Zwiebeln, gehackt  
Butter zum Dämpfen  
1 dl Rahm  
1 dl frisch gepresster Mandarinsaft  
Salz, Pfeffer  
1-2 Mandarinen, in Schnitze oder Filets geteilt



### Zubereitung

Zubereiten: ca. 30 Minuten

1. Kartoffeln in der Bratbutter anbraten. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Minuten, abgedeckt bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden 10-15 Minuten braten. Kartoffeln warm stellen.
2. Forellen in 2 Portionen in Bratbutter beidseitig insgesamt 8-10 Minuten braten, warm stellen.
3. Wirz und Zwiebeln in der Butter andämpfen, mit Rahm und Saft ablöschen. Aufkochen, 5-10 Minuten köcheln.
4. Forellen und Wirz mit Salz und Pfeffer würzen, Kartoffeln salzen.
5. Alles auf Tellern anrichten, mit Mandarinen garnieren.

Ganze Forellen durch 500 g Filets ersetzen, Bratzeit verkürzt sich auf 3-6 Minuten.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 577 kcal, 58g Eiweiss, 25g Fett, 30g Kohlenhydrate.