

# FORELLE

## Zutaten

- 200g Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- frischer Koriander
- frische Petersilie
- Öl
- 500g Forelle
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer



FOTO  
FOLGT

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Frische Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Fisch in Stücke zerpfückt dazu geben und 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Eier zu Rührei verarbeiten. Das Rührei mit dem Forellenfilet auf einem Teller anrichten und mit dem frischen Koriander und frischen Petersilie bestreuen.

Tipp: