

Rainer Klutsch Gebratene Forellenfilets mit Bratkartoffelsalat

Dienstag, 4. Juni 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festkochend (bessern noch Pellkartoffeln vom Vortag)
Etwas Salz
1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig
etwas Zucker
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1 EL Senf
150 ml Gemüsebrühe
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Forelle:

30 g geschälte Mandeln
1 Bund glatte Petersilie
30 g Parmesan
1 Bio-Zitrone
80 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 frische Forellenfilets mit Haut (à ca. 150 g)
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 Knoblauchzehe



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.
Tipp: Dies kann man auch gut bereits am Vortag machen.
2. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.
4. Die Kräuter für den Salat abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.
5. Petersilie und Schnittlauch mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
6. Für den Fisch Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann etwas abkühlen lassen und grob hacken.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
8. Parmesan fein reiben.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Geröstete Mandeln, Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab grob mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die abgekühlten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

12. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.
13. Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.
14. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
15. Das Kräuterdressing über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe untermischen und den Salat abschmecken.
16. Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Forellenfilets anlegen und mit dem Petersilien-Mandelmix beträufeln.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ
33 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 49 g Fett