

Kochen

Martin Gehrlein
Lachsforellenfilet mit Champignon-Karotten-Haube

Dienstag, 05.11.2024
Für 4 Personen

Zutaten

Für das Kartoffel-Lauch-Gratin

1 Stange	Lauch
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL	Rapsöl
100 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss

Für die Lachsforellenfilets

150 g	Champignons
1	kleine Zwiebel
1	Karotte (150 g)
6 Stiele	Petersilie
3 EL	Rapskernöl
5 EL	Semmelbrösel, ca.
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
2 EL	Biozitronenschale, fein abgerieben
800 g	Lachsforellenfilet (küchenfertig, mit Haut)
1 EL	Butter

Zubereitung

1. Für das Kartoffel-Lauch-Gratin Lauch putzen, der Länge nach halbieren, abbrausen, trocknen und fein schneiden. Kartoffeln schälen, abbrausen und grob raspeln.
2. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Lauch darin ca. 1-2 Minuten andünsten.
3. Brühe und Sahne unterrühren, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Lauch-Kartoffelmasse in eine gefettete Auflaufform geben. Im Backofen, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene, ca. 25 Minuten backen.
5. Inzwischen für die Lachsforellenfilets die Pilze putzen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Karotte putzen, schälen abbrausen, trocknen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilze darin bei starker Hitze 5 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
7. Karotte, Petersilie und Semmelbrösel unterheben und die Pilzmischung mit Pfeffer, Salz und Zitronenschale würzen.
8. Lachsforellenfilets rundum mit Pfeffer und Salz würzen und in eine gefettete, ofenfeste Form legen.
9. Pilz-Karotten-Mischung mit Hilfe eines Esslöffels gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen, dabei leicht andrücken. Butterflöckchen darauf verteilen.
10. Gratin herausnehmen und ruhen lassen, Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze hochschalten.
11. Die Fischfilets auf der mittleren Schiene ca. 8-10 Minuten gratinieren.
12. Fischfilets herausnehmen und mit dem Gratin anrichten und servieren. Dazu passt Salat.

Nährwerte pro Person: Kcal: 571, KJ: 2391, E: 46 g, F: 22 g, KH: 46 g