

# Ofen-Forelle mit Kräuterbutter, Petersilien-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Forellen:

2 Forellen à 350 g	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 Zweige Salbei	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	4 Halme Schnittlauch	3 EL Butter
3 EL Mehl	1 EL Kräuter-der-Provence	$\frac{1}{2}$ TL Fischgewürz
neutrales Pflanzenöl		

### Für die Kartoffeln:

8 festk. Drillinge	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
--------------------	--------------------------	-------------

### Für die Kräuterbutter:

3 EL weiche Butter	2 Zweige Salbei	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter-der-Provence	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	1 Tomate	$\frac{1}{4}$ rote Paprika
$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{4}$ Gurke	20 ml Essig
30 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Forellen:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Forellen waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Fische mehlieren und auf beiden Seiten je 2 Minuten scharf anbraten. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch andrücken. Die Forellen mit reichlich Olivenöl auf ein Backblech geben. Die Fische mit den Kräutern bestreuen und einige Flocken Butter darauf verteilen. Die Zitrone waschen, vierteln und auf dem Fisch verteilen. Mit Fischgewürz und Kräuter de Provence würzen und im Ofen etwa 14 Minuten fertig garen lassen.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kräftig kochendem Salzwasser etwa 13 Minuten gar kochen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kurz nachrösten. Die fertigen Kartoffeln in Petersilie wälzen.

### Für die Kräuterbutter:

Die Butter in einer Schale auf Zimmertemperatur wärmen. Salbei, Petersilie, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kräuter, Kräuter de Provence und Knoblauch mit einer Gabel unter die Butter ziehen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Den Kopfsalat halbieren, von den äußeren Blättern befreien, waschen und vom Strunk schneiden. Den Salat in einer Salatschleuder trockenschleudern. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und fein hacken. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Die Gurke längs halbieren, das Kerninnere herausschneiden und in feine Stücke schneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine homogene Vinaigrette anrühren und diese mit dem Salat und den Gemüsestücken in einer Schüssel vermengen. Die Ofen-Forelle mit Kräuterbutter, Petersilienkartoffeln und buntem Salatbouquet auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Augustin am 04. September 2017