

Gebratene Lachs-Forelle mit Süßkartoffel-Stampf, Pilzen

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 200 g	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zweig Thymian
Mehl	1 EL Butter	Olivenöl, Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

1 große mehligk. Kartoffel	1 große Süßkartoffel	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Limette	1 Stück Ingwer	1 rote Chilischote
80 g Ziegen-Naturjoghurt	1 Prise Kardamom	1 Muskatnuss
4 EL Olivenöl	Salz	

Für die Kräuterseitlinge:

100 g kleine Kräuterseitlinge	20 ml weißer Balsamicoessig	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: Sprossen

Für die Lachsforelle:

Die Forellenfilets waschen, gründlich trockentupfen und gegebenenfalls von weiteren Gräten befreien. Limette auspressen und Saft auffangen.

Mit etwas Limettensaft beträufeln, salzen und von Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Olivenöl erhitzen und Fisch von Hautseite anbraten.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Nach drei Minuten Butter und Thymian hinzu geben und weitere drei Minuten braten. Immer wieder mit aufgeschäumter Butter übergießen und sehr kurz von der Unterseite anbraten.

Für den Süßkartoffelstampf:

Kartoffel und Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zuerst Kartoffel in gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen, dann Süßkartoffel dazu geben und weitere 15 Minuten kochen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und in feine Stücke hacken.

Wasser der Kartoffeln abgießen und Olivenöl und Joghurt dazu geben. Mit Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit etwas Salz und Limettensaft würzen. Dann mit Kardamom, Muskat, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili verfeinern. Stampf bei niedriger Temperatur weitere fünf Minuten garen.

Für die Kräuterseitlinge:

Pilze gründlich putzen. Butter in Pfanne aufschäumen und Pilze anschwelen. Sobald Pilze goldbraun sind, mit etwas Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sprossen abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Wist am 07. März 2019