

Forelle, Krenhäubchen, Erdäpfel-Sterz, Liebstöckel-Kraut

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

2 Forellenfilets à 180 g 1 Knoblauchzehe 1 EL Mehl
Salz

Für das Krenhäubchen:

1 frischer Meerrettich 200 ml Sahne 1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für das Liebstöckel-Kraut:

1 Weißkraut 1 Zwiebel 1 Bund Liebstöckel
125 ml Weißwein 100 ml Rapsöl Zucker, Salz

Für den Erdäpfelsterz:

2 große mehlig Kartoffeln 200 g Speck 50 g Macadamianüsse
grobes Salz Salz

Für die Forellenfilets:

Die Forellenfilets salzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Fisch auf der Innenseite damit bestreichen. Außenseite mehlieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Forelle mit der Hautseite nach unten braten. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren. Nach weiteren 5 Minuten die Hitze abdrehen und den Fisch nachziehen lassen.

Für das Krenhäubchen:

Sahne steif schlagen. Meerrettich hineinreiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb in die Sahne reiben. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch zum Garnieren verwenden.

Für das Liebstöckel-Kraut:

Kraut in feine Streifen schneiden. Waschen und abtupfen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zwiebel anbraten, salzen, etwas Zucker dazugeben und gut durchmischen. Mit Weißwein ablöschen. Dünsten bis das Kraut gewünschte Bissfestigkeit hat.

Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln. Liebstöckel und Rapsöl mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Liebstöckel-Paste kurz vor dem Anrichten unter das Kraut rühren.

Für den Erdäpfelsterz:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Abseihen und auskühlen lassen. Mit Kartoffelpresse zerkleinern. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Macadamianüsse im Ofen bei 180 Grad rösten, anschließend zerhacken und mit dem Speck in die Kartoffelmasse geben. Mit grobem Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 01. April 2019