

Forelle mit Petersilien-Kartoffeln und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellenfilets mit Haut	Mehl	10 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund glatte Blattpetersilie	50 g kleine Kapern
1 EL grober Senf	60 g Butter	1 unbehandelte Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Joghurt
5 Zweige Dill		

Für die Forelle:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. 10 ml Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite 2–3 Minuten kross braten. Aus der Pfanne nehmen und mit der krossen Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und je nach Dicke in 6–8 Minuten schonend saftig garen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in portionsgerechte Stücke schneiden (dabei leicht rund schneiden). Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und mittelfein hacken. Zitronenschale abreiben.

Kapern abgießen, Sud dabei auffangen. Kapern klein hacken. 30 g Butter in der Pfanne schmelzen, aufschäumen lassen und mit Kapern, Senf und Kapern-Sud ablöschen. Mit einem Drittel der Blattpetersilie verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. 30 g Butter im Topf erhitzen und leicht bräunen, Kartoffeln zugeben und in der Butter schwenken. Restliche Petersilie zugeben und alles durch schwenken.

Für den Kopfsalat:

Den Kopfsalat waschen, trockenwedeln und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Dill waschen, trockenwedeln und klein hacken. Ein Dressing aus Zitronensaft, Joghurt und Dill zusammenrühren.

Einen kleinen Teil der Kapern trocken tupfen, in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Kapern in heißem Sonnenblumenöl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und so als Crunch zum Gericht servieren. Ein weiterer Tipp wäre, einen kleinen Teil der gezupften Blattpetersilie zu frittieren und danach zu entfetten und zu salzen.

Mario Kotaska am 26. Oktober 2018