

Gebratene Forellen-Filets, Schmorgurken, Bratkartoffeln

Für vier Personen

| | | |
|----------------------|------------------|------------------------|
| 500 g Pellkartoffeln | 60 g Butter | 3 Zwiebeln |
| 1 Salatgurke | 2 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsebrühe |
| 100 ml Schlagsahne | 4 Forellenfilets | 1 Zitrone, unbehandelt |
| 100 g Mehl | 2 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer |
| 1 Bund Dill | 2 TL Estragonenf | 1 TL Zucker |

Die Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Von der Butter 40 Gramm in eine Pfanne geben und die Kartoffelscheiben unter Wenden knusprig braun braten. Eine der drei Zwiebeln schälen und klein würfeln, zugeben und einige Minuten mitbraten. Die Kartoffeln abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Hälften anschließend quer in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zwei restlichen Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit den Gurken im heißen Olivenöl andünsten. Anschließend mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend die Forellenfilets mit etwas von dem Zitronensaft beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Filets in Mehl wenden und gut abklopfen. Die restliche Butter mit dem Rapsöl erhitzen und die Filets darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Den Dill kurz waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Anschließend gemeinsam mit dem Senf unter die Gurken rühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Esslöffel Zitronensaft und Zucker würzen. Abschließend die Forellenfilets gemeinsam mit den Schmorgurken auf einem Teller anrichten und mit etwas Dill dekorieren.

Horst Lichter am 20. Oktober 2012