

Goldforelle

Für 2 Portionen

1 Goldforelle	50 g Weizendunst	1 Zitrone
4 Zweige Thymian	50 g Butterschmalz	50 g Butter
Salz		

Vor dem Filetieren ein Schneidbrett mit einem Küchentuch auslegen, damit der Fisch nicht wegrutscht. Den Fisch waschen und ggf. schuppen (bei Forellen ist kein Entfernen der Schuppen notwendig). Zuerst direkt hinter dem Kopf des Fisches, schräg in Richtung Kopf, bis zur Mittelgräte einschneiden, das Messer drehen und auf der Mittelgräte entlang in Richtung Schwanzflosse schneiden. Den Fisch umdrehen und auch das zweite Fischfilet genauso von der Mittelgräte lösen. Anschließend die Filets an den Bauchlappen zurechtschneiden und die Gräten mit einer Grätenzange vorsichtig herausziehen. (Je frischer der Fisch ist, desto schwieriger lassen sich die Gräten herausziehen.) Butterschmalz in eine kühle Pfanne geben und bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit dem Dunst bestäuben, mit der Hautseite nach unten in die nur warme Pfanne legen, die Fischseite mit Salz würzen und die Temperatur erhöhen. Bei mittlerer Hitze den Fisch auf der Hautseite braten, bis er knusprig braun ist. Sollten sich die Fischfilets leicht wölben, mit einer Winkelpalette mit schwachem Druck andrücken, damit die Haut vollständig Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und gleichmäßig braten kann. Zuletzt den Fisch wenden, die Butter, Thymian und Zitronenabrieb zugeben, kurz aufschäumen lassen, Fisch herausnehmen, auf Tellern anrichten und mit der aromatisierten Bratbutter umträufeln. Als Beilagen eignen sich sehr gut Blattsalate, Spinat oder Kartoffeln.

Alexander Herrmann am 27. Juni 2014