

Lachsforellen-Filet mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen:

550 g Lachsforellenfilets	1 Ei	1 Packung Brik-Teig
400 g festk. Kartoffeln	250 ml griech. Joghurt	10-12 EL Apfelessig
200 ml Rapsöl	Olivenöl	2 EL Honig
1-2 rote Zwiebeln	1 Handvoll Kapernäpfel	3-4 Stängel Dill
5-6 Stiele glatte Petersilie	10 Blätter Basilikum	1 kl. Bund Schnittlauch
Pfeffer		

Das Fischfilet in etwa 10-15 cm große Stücke schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit 1 Prise Salz verquirlen. Brik-Teig dünn mit der Ei-Masse bestreichen und die Fisch- Stücke darin einschlagen. Die Päckchen halten besser zusammen, wenn man die Falten zum Verkleben noch einmal mit der Eimasse bestreicht.

Für den Salat die Kartoffeln in der Schale kochen. Nach dem Abkühlen pellen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und 1 kleinen Prise Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Etwa 5-6 EL Apfelessig, 1 gute Prise Salz, 1 EL Honig und den Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Alles mit einem Stabmixer vermischen. Das Rapsöl langsam in einem dünnen Strahl dazufließen lassen und dabei den Stabmixer im Gefäß vorsichtig immer wieder nach oben ziehen, damit die Mayonnaise fester wird. Über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben und ein wenig durchziehen lassen.

Für die Salsa Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel 3-4 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 3-4 EL Olivenöl und etwas Salz und frischen Pfeffer mischen. Zwiebelwürfel dazugeben. Kapernäpfel in Scheibchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Alternativ kann man auch Gewürzgurken nehmen. Schließlich Dill, Petersilie, Schnittlauch und Basilikum fein schneiden und daruntermischen.

Nun den Fisch ausbacken: Dazu ausreichend hitzebeständiges Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Fisch-Päckchen zuerst mit der eingeklappten Seite nach unten in das nicht zu heiße Fett geben, damit der Teig nicht verbrennt und der Fisch im Inneren gar ziehen kann. Braten, bis der Teig schön knusprig und gelb- gold ist.

Anrichten:

Kartoffelsalat auf Teller geben und die knusprigen Fisch-Päckchen darauflegen. Als Topping etwas Salsa darübergerben.

Tarik Rose am 27. Oktober 2019