

Forelle Müllerin-Art mit buntem Salat

Für 2 Personen

2 Forellen, frisch	350 g Kartoffeln, fest	150 g Mehl
50 g Lollo Rosso	1 Zitrone, unbehandelt	1 Tomate
1 Paprika, rot	3 EL Butterschmalz	2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig, dunkel	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere in Scheiben schneiden. Etwas Zitronensaft auf die Forellen träufeln. Den Fisch anschließend in dem Mehl wenden, in zwei Esslöffeln Butterschmalz rundum braten und dann im Ofen warm stellen. Die Tomate vom Strunk befreien und würfeln. Die Paprika halbieren, vom Strunk und den Scheidewänden befreien, entkernen und in Würfel schneiden. Den Lollo Rosso waschen, trocken schleudern und die Tomate und Paprika unterheben. Aus dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig und dem Zucker eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln nach dem Abseihen in dem restlichen Butterschmalz schwenken und mit Petersilie bestreuen. Die Forellen, die Kartoffeln und den Salat mit Zitronenscheiben auf Tellern anrichten.

Franziska Laas am 21. September 2009