

Forelle Müllerin mit Kartoffel-Püree und Chicorée-Salat

Für zwei Personen

2 Forellen	500 g mehligk. Kartoffeln	2 Köpfe Chicorée
1 Zitrone	1 Bund gemischte Kräuter	50 g Mehl
1 EL Zucker	80 g Butter	200 ml Sahne
2 EL heller Balsamicoessig	Sonnenblumenöl	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Chicorée längs teilen und den Strunk entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Aus dem Balsamicoessig, zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl, dem Zucker und etwas von der abgeriebenen Zitronenschale eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Chicorée darin marinieren. Die Forellen waschen, trocken tupfen und von innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben und anschließend in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Kräuter sowie je eine Scheibe Zitrone in die Fische füllen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Forellen in dem Mehl wenden und anschließend in der heißen Pfanne langsam anbraten lassen. Abschließend 50 Gramm der Butter in die Pfanne geben und die Forellen darin ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und mit dem Stampfer zu einem Kartoffelstampf verarbeiten. Die Sahne sowie die restliche Butter zugeben und gut verrühren. Den Kartoffelstampf mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle zusammen mit dem Kartoffelstampf und dem Chicorée anrichten und servieren.

Ursula Prinz am 29. November 2012