

# Forellen-Filet im Parmesan-Mantel mit Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

2 Forellenfilets, mit Haut	250g kleine Kartoffeln	250g kleine blaue Kartoffeln
1 rote Zwiebel	2 Zitronen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	50 g Parmesan
1 Ei	4 EL Butterschmalz	125 ml Gemüsesfond
5 EL Mehl	150 g Paniermehl	50 g gemahlene Mandeln
1 TL getrockneter Oregano	Zucker, Petersilie	Essig, Olivenöl
weißer Pfeffer, Salz	schwarzer Pfeffer	

Beide Kartoffelsorten, waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen, anschließend mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Das Mehl in einen Teller schütten und das Ei in einem zweiten Teller verquirlen. Das Paniermehl mit dem Parmesan und den Mandeln in einem dritten Teller vermengen, mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Parmesanpanade wenden. Die Panade leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten goldbraun anbraten, dabei einmal wenden. Die übrige Zitrone zum Garnieren achteln. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, Ebenso die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in kleine Stifte schneiden und alles miteinander vermengen. Den Fond mit etwas Essig, einer Prise Zucker und etwas Olivenöl vermischen, im Anschluss über die Kartoffeln, Gurken, gehackten Zwiebeln und Paprika geben. Vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Forellenfilet im Parmesanmantel zusammen mit dem bunten Kartoffelsalat auf dem Teller anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

Bernd Schwarzmeier am 10. März 2014