

Forellen-Filets mit Salbei-Butter und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

4 Forellenfilets, à 150 g	10 Salbeiblätter	100 g Butter
50 ml Sahne	100 ml Fischfond	getr. Honigmelonensalbei
Salz, Pfeffer		

Für die Bratkartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	200 g Butterschmalz	Olivenöl
-------------------------	---------------------	----------

Für den Salat:

Verschiedene Salatblätter	Romanasalat	Lollo rosso
Eisbergsalat	3 EL Olivenöl	3 EL Kürbiskernöl
3 EL roter Balsamico	1/2 Bund Estragon	Zitronenthymian
2 EL Senf	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen. Wasser in einem Topf für die Kartoffeln zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ungeschält im kochenden Wasser etwas ankochen. Die Forellenfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Ofen warmhalten. Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und kleinschneiden. Anschließend das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die geschnittenen Kartoffeln darin goldbraun anbraten. Die Salbeiblätter von den Stielen abzupfen, waschen und trocken tupfen, anschließend in der Pfanne, in der die Forellenfilets angebraten wurden in der übrigen Butter schwenken, mit dem Fischfond und der Sahne ablöschen, mit dem Honigmelonensalbei würzen und aufkochen. Die verschiedenen Blattsalate waschen, trockentupfen und eventuell klein schneiden. Für die Salatsauce das Kürbiskernöl, das Olivenöl, den roten Balsamicoessig und den Senf in einer Schüssel verrühren. Den Kerbel von den Stielen abzupfen, klein hacken und ebenfalls unter die Salatsauce rühren, mit Salz, Zitronenthymian und Pfeffer abschmecken und die Blattsalate darin marinieren. Auf einem Teller die Forellenfilets mit den Bratkartoffeln anrichten, mit dem gemischten Blattsalat garnieren und servieren.

Peter Weiler am 13. August 2014