

Lachsforellen-Filet, Rosmarin-Kruste, Kartoffel-Taler

Für zwei Personen

Für Lachsforellenfilet:

2 Lachsforellenfilets, à 200 g	1 Zitrone	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	1 TL mittelscharfer Senf	1 Ei
2 EL Paniermehl	1 Zehe Knoblauch	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Kartoffel-Kräuter-Taler:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 Zweige Estragon	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
2 EL Speisestärke	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Grillgemüse:

1 Zucchini	1 orange Paprika	5 Champignons
$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	3 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Chilipulver
Currypulver	Salz	schwarzer Pfeffer
Olivenöl		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und darin bissfest garen. Die Petersilie, den Estragon und den Thymian fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit den Kräutern, dem Ei und der Speisestärke vermengen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und darin kleine Teigtaler goldgelb ausbacken.

Das Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig über den Fisch geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch zerdrücken. Beides zusammen mit dem Senf, dem Ei und dem Paniermehl zu einer Paste vermengen. Den Rosmarin hacken und untermengen. Die Lachsforellenfilets mit der Paste bestreichen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets mit der bestrichenen Seite nach unten hineinlegen. So lange braten, bis eine Kruste entsteht. Den Fisch wenden und nochmal einige Minuten braten.

Für das Grillgemüse die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Aubergine und die Zucchini ebenfalls waschen und die Champignons putzen. Alles in Streifen schneiden und die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit der Zwiebel darin scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und der Sojasauce zu dem Gemüse geben. Die halbe Zitrone auspressen und das Gemüse mit Zitronensaft, Zucker, Currypulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsforellenfilet mit Rosmarinkruste, Kartoffel-Kräuter-Talern und Grillgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Lacek am 09. September 2015