

Forelle Müllerin, Blumenkohl, Kartoffel-Püree mit Nüssen

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellen, à 250 g	150 g Mehl	1 Zitrone
100 g Butter	6 Stiele Basilikum	6 Stiele Kerbel
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl	300 g Paniermehl	3 Zehen Knoblauch
200 g Butter	2 Eier	

Für den Kartoffelpüree:

600 g mehligk. Kartoffeln	50 g Parmesan	400 ml Milch
100 g Butter	100 g Macadamianüsse	Muskatblütensalz
schwarzer Pfeffer		

Für das Parmesankörbchen:

100 g Parmesan

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Zitrone
---------------------------------	-----------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Forelle waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und in dem Mehl wenden und abklopfen. Den Bauch der Forelle mit dem Basilikum und dem Kerbel füllen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forelle darin goldbraun braten. Anschließend die Butter hinzufügen, schmelzen und die Forelle darin schwenken.

Für das Kartoffelpüree einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser weich kochen.

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und in eine ofenfeste Form geben.

Die Eier hart kochen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Knoblauch sowie das Paniermehl darin anrösten. Anschließend die gewürfelten Eier untermischen und die Masse über den Blumenkohl verteilen. Die Auflaufform in den Backofen geben und den Blumenkohl darin für acht Minuten fertig garen. Abschließend den Schnittlauch hacken und darüber streuen.

Für das Parmesankörbchen den Parmesan auf einem mit Backpapier ausgelegten Bleck kreisförmig reiben und im Backofen goldbraun schmelzen lassen. Anschließend vorsichtig lösen und auf ein umgedrehtes Glas legen, sodass Ränder entstehen.

Die Milch in einem weiteren Topf erwärmen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, zu einem Püree verarbeiten und mit der heißen Milch sowie der Butter vermischen, sodass eine glatte Masse entsteht. Den Parmesan reiben. Die Macadamianüsse zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und unter die Kartoffelmasse heben. Das Ganze mit Muskatblütensalz und dem Parmesan abschmecken.

Für die Garnitur die Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Forelle „Müllerin Art“ mit dem polnischen Blumenkohl und dem Kartoffelpüree mit den Macadamianüssen im Parmesankörbchen auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Ursula Blocksiepen am 14. September 2015