

Forelle Müllerin, Petersilien-Kartoffeln, Salat-Bouquet

Für zwei Personen

Für die Forellen:

2 Forellen	1 Zitrone	50 g Mandelblättchen
6 EL Mehl	6 EL Paniermehl	2 Stiele Dill
2 Stiele Schnittlauch	2 Stiele Petersilie	2 Stiele Zitronenmelisse
100 g Butterschmalz	Pfeffer	Salz

Für die Petersilien-Kartoffeln:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	100 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Salat-Bouquet:

1 Mangold	30 g Blattspinat	30 g Rucola
30 g Lollo Rosso	4 Radieschen	4 kleine Cherrytomaten
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Stängel Schnittlauch	2 Stängel Zitronenmelisse
2 Stängel Dill	2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Basilikum

Für das Dressing:

1 Zitrone	1 EL weißer Balsamico	1 TL Dijon-Senf
2 EL neutrales Pflanzenöl	2 EL Walnussöl	10 ml Holunderblütensirup
Salz	Pfeffer	

Für die Forellen:

In einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze und gelegentlichem Schwenken die Mandelblättchen bräunen und beiseite stellen. Forellen waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Zitrone halbieren, 2 Scheiben abschneiden, beiseitelegen und Forellen ganz leicht mit Zitronensaft beträufeln. Innen und außen gut salzen und pfeffern. Schnittlauch, Petersilie, Dill und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln. Jeweils einen Stiel Dill, Schnittlauch, Petersilie und Zitronenmelisse zu einem Sträußchen binden und in den Bauch der Forelle legen.

Mehl und Paniermehl gleichmäßig mischen und Forellen damit von beiden Seiten gründlich einreiben. Jetzt die Forellen in die heiße Pfanne geben und gut 3 Minuten goldbraun anbraten. Forellen wenden und die zweite Seite anbraten. Danach die Hitze deutlich reduzieren und die Fische garen lassen. Forellen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit für eine Nussbutter die Butter in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Bei milder Hitze aufschäumen und langsam bräunen.

Wenn sich die Molke braun am Boden abzusetzen beginnt, ist die Butter fertig. Topf beiseite stellen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter grob hacken. Petersilie und Butter zu den abgegossenen Kartoffeln geben. Vorsichtig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Salat-Bouquet:

Mangold, Blattspinat, Rucola und Lollo Rosso waschen und trocken schleudern. Radieschen, Tomaten und Gurke waschen. Radieschen in feine Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Die Gurke vierteln und die Viertel in 1 bis 2 mm dicke Scheibchen schneiden.

Dill, Petersilie, Basilikum und Zitronenmelisse abbrausen und grob hacken. Schnittlauch in nicht zu kleine Röllchen schneiden und mit den Kräutern und dem Salat vermengen.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Balsamico, 1 EL Zitronensaft, Dijon-Senf, neutrales Öl, Walnussöl und Holunderblütensirup in ein hohes Gefäß geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles miteinander zu einer Vinaigrette mischen. Dressing über den Salat geben und gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Mandelblättchen garnieren und servieren.

Thomas Kurz am 01. August 2019