

Forelle Müllerin, Apfel-Kartoffel-Würfel, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellen	2 Knoblauchzehen	4 Zitronen
4 cm Ingwer	250 g Butter	1 Bund krause Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	100 g Mehl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Apfel-Kartoffelwürfel:

750 g festk. Kartoffeln	2 süßere, festere Äpfel	1 süße Zwiebel
300 g Butter	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Salatgurke	10 Radieschen	1 Zwiebel
100 ml Sahne	8 EL Kräuternessig	1 Bund Dill
8 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Forelle: Die Forellen waschen und trockentupfen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, restliche Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Ingwer in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Forellen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer von außen und innen würzen. Den Bauch der Forellen mit jeweils 3 Zitronenscheiben, Ingwerscheiben, Thymian und Rosmarin füllen, dann die Forelle mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Forelle von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen, andrücken und etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Dann Butter und fein gehackte Petersilie hinzugeben. Fisch mit flüssiger Butter übergießen.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für die Apfel-Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel 5-6 Minuten in Salzwasser vorkochen, dann abgießen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin kross anbraten.

Dann die Zwiebel hinzugeben und schließlich die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Butter in die Pfanne geben und erneut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel vor dem Servieren auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurken-Radieschen-Salat: Gurke und Radieschen waschen und trockentupfen. Beides fein raspeln und salzen. Kurz ruhen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel und Dill zur Gurken-Radieschen-Mischung geben, mit Essig, Öl, Zucker, Sahne, Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 30. September 2020