

Lachsforelle mit Kartoffel-Schmand-Haube, Orangenkraut

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

400 g Lachsforellenfilets	200 g vorw. festk. Kartoffeln	100 g Schmand
Muskatnuss	Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Orangenkraut:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	1 Zwiebel	2 Orangen
1 EL Butter	1 TL Honig	50 ml Weißweinessig
1 geh. TL Zucker	3 EL neutrales Öl	Salz
Pfeffer		

Für die mediterranen Brösel:

150 g Semmelbrösel	1 kleine Knoblauchzehe	200 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für die Lachsforelle:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lachsforelle in zwei Stücke schneiden und Gräten entfernen. Fisch auf Hautseite mehlieren und in geölter Pfanne kross anbraten.

Kartoffeln schälen, fein würfeln und in Salzwasser garen. Gegarte Kartoffelwürfel durch Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.

Schmand, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und zu abgekühlten Kartoffeln geben, verrühren. Fisch aus der Pfanne nehmen, kross gebratene Haut bis zur Hälfte lösen und zurückklappen. Kartoffel-Schmand-Masse auf die freigelegte Seite verteilen, die Haut zurückklappen. Fisch im vorgeheizten Ofen gar ziehen lassen.

Für das Orangenkraut:

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Spitzkohl sehr fein schneiden und ebenfalls mit anschwitzen.

Orangensaft einer Orange, Salz, Pfeffer, Zucker, Honig und Essig dazugeben. Alles in eine Schüssel geben und nach ausreichend Marinierzeit Öl hinzugeben. Zweite Orange filetieren und zum Spitzkohl geben.

Für die mediterranen Brösel:

Knoblauch abziehen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Semmelbrösel, Knoblauchzehe, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer fein mixen und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Lorbeer zum Parfümieren dazu geben; vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden und Gericht damit garnieren.

Maximilian Maier am 07. Juli 2022