

Eisberg-Karotten-Salat mit Forellen-Karthäuser-Klößchen

Für 2 Personen

10 g Fenchelsamen	Meersalz	1 Prise Kristallzucker
10 g Kerbel	10 g Dill	weißer Pfeffer
100 g Forellenfilet	4 Karotten	60 ml Olivenöl
1 TL unbehandelte Orangenschale	4 Thymianzweige	20 ml Apfelessig
140 ml Karottensaft	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Cayennepfeffer
1 Bund frischer Koriander	200 g Eisbergsalat	1/2 Toastbrot ohne Rinde
1 Ei	2 EL Mehl	

Fenchelsamen, 10 g Meersalz, Zucker, Kerbel, Dill und eine Prise Pfeffer in einen Mixer. Geben und fein pürieren. Das Forellenfilet auf beiden Seiten mit der Würzmischung einstreichen und im Kühlschrank eine Nacht durchziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Karotten schälen, den Strunk abschneiden und jeweils auf ein 20x30 cm großes Stück Alufolie legen. Mit einigen Tropfen Olivenöl, Orangenschale, Thymian, Meersalz und etwas weißem Pfeffer würzen. Die Karotten fest in die Alufolie einrollen und im Ofen ca. 40 min garen. Mit einem Messer den Garpunkt überprüfen. Die Karotte muss auf den Punkt weich gegart sein. Dann 40 g Karotten in feine Würfel schneiden, den Rest der Karotten in 1 cm große Rauten schneiden. Apfelessig, 40 ml Olivenöl, 40 ml Karottensaft, Zitronensaft zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Koriander abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen, dann in 1 cm große Stücke schneiden. Das Toastbrot 5 mm dick aufschneiden und in zwölf 5x5 cm große Quadrate schneiden. Die Toastbrotreste in einem Cutter zu Bröseln verarbeiten. Mariniertes Forellenfilet in 5 mm dicke Würfel schneiden, mit Karottenwürfel und einem Esslöffel der Vinaigrette marinieren und die Hälfte des Korianders zugeben. Anschließend die Masse auf sechs Toastbrotreste geben, jeweils mit einer zweiten Brotscheibe bedecken, fest andrücken und mit dem Messerrücken die Kanten fest zudrücken (an jeder Kante). Ein Ei mit 100 ml Karottensaft vermischen. Die Quadrate in Mehl wenden, in dem Ei-Saftmix tränken und den zerbröselten Toastbrotresten panieren. In einer Pfanne mit Pflanzenöl die Quadrate von beiden Seiten goldbraun braten. Die Karottenrauten mit der übrigen Vinaigrette marinieren. Den Eisbergsalat in der Mitte des Tellers anrichten. Karottenrauten und geschnittenen Koriander darüber streuen. Die knusprigen Forellen-Karthäuser-Klößchen halbieren und dem Salat zugeben.

Jörg Sackmann Montag, 09. März 2009