

Gebratenes Lachs-Forellen-Filet mit Meersalz-Kartoffeln

Für 2 Personen

600 g kleine Frühkartoffeln	1 EL grobes Meersalz	1 Bund Schnittlauch
2 Lachsforellenfilets a 150 g	1 Schalotte	Salz, Pfeffer
1-2 EL Mehl	1 Ei	1 EL Butterschmalz
100 ml trockener Weißwein	1 TL kalte Butter	100 g Naturjoghurt
100 g Quark, 20		

Die ungeschälten Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Das Meersalz zugeben und ohne Deckel solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Kartoffeln werden dadurch runzelig und bekommen eine weiße Salzschrift auf der Haut.,Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, die Hälfte davon für den Dip zur Seite stellen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Dann nur auf der Fleischseite durchs Mehl ziehen, dann durch das verquirlte Ei und Schnittlauch andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Filets zuerst auf der Panadenseite, dann auf der Hautseite jeweils ca. 2 Minuten braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotte in der Pfanne anschwitzen und den Bratensaft mit Weißwein lösen. 1 TL kalte Butter unterrühren und die Soße abschmecken. Joghurt mit Quark vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und restlichen Schnittlauch untermischen. Filets mit der Soße und den Kartoffeln anrichten, den Schnittlauchdip dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 04. Juni 2009