

Forellen-Filet mit Zitrone und Kapern

Für 2 Personen

300 g kleine Kartoffeln	Salz	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Forelle (ca. 400-500 g)	Pfeffer	6 EL Butter
1 Bio-Zitrone	3 EL Kapern	

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Forelle filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Filets kurz braten und warm halten. Von der Zitrone die Schale dick abschneiden, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, dann die Filets auslösen. Zitronenfilets mit den Kapern in einer Pfanne mit 2 EL Butter und mit 2 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen. Die Kartoffeln kurz in einer Pfanne mit der restlichen Butter schwenken. Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Kapernbutter übergießen. Mit den Kartoffeln garnieren und mit der Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 23. Juli 2010