

Harzer Bach-Forelle mit Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

8 Forellenfilets, a 80 g	2 EL Zitronensaft	5 Tomaten
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	5 EL Mehl
2 – 3 EL Butterschmalz	2 EL Butter	1 Prise Zucker

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Forellenfilets kurz ziehen lassen. Inzwischen die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Forellenfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und die Filets darin wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets darin auf beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen, nach Belieben auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Die Pfanne mit Küchenpapier austupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Forellenfilets mit den Tomatenwürfeln anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Karlheinz Hauser 05. Dezember 2011