

Eisberg-Salat mit Kräuter-Dressing und Bratforelle

Für 2 Personen

Für die Bratforelle:

1 Zwiebel	1 TL grüne Pfefferkörner	1 TL Piment
1/4 l Weißwein	4 EL Weinessig	4 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken	2 EL Zucker	2 Forellen
Salz, Pfeffer	Mehl	1 EL Butterschmalz

Für den Salat:

1 Eisbergsalat	1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Estragon	2 Stängel Liebstöckel	1 Ei
1/8 l Sonnenblumenöl	1/8 l Gemüsebrühe	1 EL Essig
1 EL scharfer Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Marinade Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner und Piment im Mörser leicht zerstoßen. Weißwein und Essig mit grünen Pfefferkörnern, Piment, Lorbeerblättern, Nelken, Zucker, Zwiebel und 1/2 TL Salz in einen Topf geben, kurz aufkochen und abkühlen lassen. Die Forellen filetieren, die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischfilets noch kurz ziehen lassen. Dann in eine gut verschließbare flache Form legen (die Fischfilets sollten gerade so hineinpassen). Die Marinade angießen, sodass die Filets ganz bedeckt sind. Gut verschlossen im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen. Den Eisbergsalat in vier Teile schneiden, dass der Strunk alles zusammenhält. Dann unter fließendem Wasser die Salatviertel waschen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Das Ei mit Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe, Essig, Senf, Petersilie, Schnittlauch, Estragon und Liebstöckel in einen Mixer geben und gut pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer die Salatsauce abschmecken. Sie sollte dick und cremig sein, wenn sie zu dünn ist, muss noch etwas Öl untergemixt werden. Die eingelegten Bratforellenfilets anrichten, mit der Marinade beträufeln und den Eisbergsalat mit dem Kräuterdressing dazu reichen.

Vincent Klink am 07. August 2014