

Lachsforelle mit heimischem WOK-Gemüse

Für 4 Personen

2 frische Lachsforellen ca. 500 g	1 Zwiebel	200 g Karotte
200 g Sellerie	200 g Kohlrabi	200 g Brokkoli
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	150 ml Kalbsfond	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	2 EL Balsamico	

Die Lachsforellen filetieren und die Gräten ziehen. (Die Haut dran lassen.)

Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotte, Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Wok oder einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln mit dem vorbereiteten Gemüse darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Fond ablöschen und zugedeckt etwa 2 – 3 Minuten dünsten, zuletzt Petersilie untermischen und das Gemüse bis zum Servieren warm stellen.

Die Lachsforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite ca. 1 Minuten anbraten. Dann wenden und ebenfalls ca. 1 Minute braten.

Auf der Tellermitte das Gemüse anrichten, darauf das Fischfilet legen und mit Balsamico beträufeln.

Otto Koch am 22. September 2016