

Forelle mit Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL Apfelessig	Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl		

Für die Forelle:

4 frische Forellen (à 350 g)	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
1 EL Butter	80 g Schwarzwälder Schinken	Salz
Pfeffer	2 EL Mehl	4 EL Butterschmalz

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Gekochte abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forelle filetieren, dabei jedoch nicht am Schwanzende durchschneiden, dort sollen die Filets zusammengehalten werden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen.

Die vorbereiteten Fischfilets aufklappen, mit Schinkenscheiben und Petersilienschalotten belegen, wieder zusammenklappen.

Gefüllte Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Forellen von beiden Seiten braten.

Gebratene Forellenfilets mit dem Bohnensalat servieren.

Martin Gehrlein am 19. September 2019