

Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat

Für 4 Personen

2 EL Senfkörner	20 ml Weißweinessig	Salz
Zucker	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	4 frische Forellenfilets
20 g Sahne	1 Kopfsalat	1 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 g Crème-fraîche	Pfeffer
3 EL Rapsöl		

Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.

Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.

Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.

Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.

Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Die gegarten Forellentröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.

Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellentröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen.

Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2022