

Forellen-Filet mit Gurken-Salsa und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für die Salsa:

1 Salatgurke	10 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl	2 TL Senfkörner	1 Chilischote, frisch
2 EL Honig	2 EL Apfelessig	150 ml Gemüsebrühe
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Sahne
100 g Butter	Pfeffer	Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie	

Für den Fisch:

4 Forellenfilets	Butter	150 ml Weißwein
150 ml Fischfond	Salz	

Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gurkenwürfel, Ingwer, Knoblauch und Senfkörner darin unter Wenden ca. 10 Minuten andünsten.

Inzwischen Chili putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Honig und Chili unter die Salsamischung rühren.

Apfelessig und Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.

Für den Fisch den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen.

Ein Backblech oder große flache Auflaufform mit Butter austreichen, die Filets auflegen.

Weißwein und Fischfond angießen. Mit Salz würzen.

Form oder Blech mit einem Porzellanteller oder einem zweiten Backblech verschließen, sodass kein Dampf oder Flüssigkeit austreten kann.

Forellenfilets im heißen Backofen 20-25 Minuten garen.

Inzwischen die gegarten Kartoffeln abgießen, Topf wieder auf die heiße Kochstelle stellen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.

Sahne und Butter zugeben. Mit einem Stampfer zu einem feinen Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für das Püree Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Kräuter unter das Püree rühren.

Für die Salsa Koriander abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

Gurken-Salsa stückig pürieren. Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Forellenfilets und Kräuter-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Salsa dazu reichen.

Kevin von Holt am 18. April 2023