

Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse, Kürbisspalten

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

800 g Hokkaido-Kürbis 1/2 Bund glatte Petersilie 2 EL Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch 100 g Apfel 2 EL Butterschmalz
150 ml Gemüsebrühe Salz Pfeffer

Für den Fisch:

4 Forellenfilets mit Haut à 160 g Salz 2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter frischer Thymian

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Kürbishälften in etwa 2 cm breite Spalten schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Fischfilets abbrausen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und die Filets in Portionsstücke teilen.

Für den Lauch Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin kurz anbraten. Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kürbis in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2-3 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Fischfilets leicht salzen. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten.

Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.

Fischfilets, Lauchgemüse und Kürbisspalten auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 05. September 2024