

Marinierte Forelle mit Schmand-Dip

Für 2 Personen

25 g Panko-Brösel	4 Forellenfilets (a 125 g)	1 kleiner Radicchio
75 g Schmand	1 TL Dill	Salz
1 EL Butter	1 TL weißer Balsamico-Essig	1 kleine Prise Zucker

Panko-Panierbrösel in einer flachen Schüssel fein zerreiben.

Forellenfilets salzen, mit der Hautseite nach unten in das Pankomehl legen und fest andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Forellenfilets mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten. Dabei den Fisch mithilfe eines Löffels immer wieder mit der schäumenden Bratbutter übergießen.

Knusperforellen herausnehmen und warm stellen. Inzwischen Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Dann in derselben Pfanne anbraten, kurz durchschwenken und mit Salz abschmecken. Schmand, Balsamico-Essig, Zucker und etwas Salz in einer Schüssel glatt rühren, dann den Dill einrühren. Radicchio auf zwei Teller verteilen, je zwei Knusperforellen darauf anrichten und mit dem Schmand-Dip servieren.

Christian Henze am 26. Juli 2019