

Confiertes Forellen-Filet mit Spitzkohl-Salat

Für zwei Personen

4 große Forellenfilets	2 Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Kopf Spitzkohl
2 Zitronen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3 EL gehobelte Mandeln	500 ml mildes Olivenöl	30 ml weißer Aceto Balsamico
30 ml kaltgepresstes Rapsöl	2 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Von den Forellenfilets die Bauchlappen noch etwas abschneiden. Jedes Forellenfilet in drei Stücke portionieren.

Die Zitronen mit lauwarmem Wasser abwaschen, trocken tupfen mit einem Sparschäler die Schale abschälen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Anschließend die Zitronenschalen, und den Thymian zusammen mit dem Olivenöl in einen kleinen Topf geben und erwärmen.

Ein kleines Backblech mit einem Drittel des Zitronenöls begießen. Die Forellenfilets darauf geben und das restliche Zitronenöl großzügig darauf verteilen. Mit Klarsichtfolie bedecken und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten glasig garen.

Für den Spitzkohlsalat den Spitzkohl waschen, die äußeren zwei Blätter sowie den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben und etwas Salz sowie Aceto Balsamico dazugeben. Den Kohl vorsichtig mit den Händen kneten, sodass er weich wird.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Eine kleine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die gehobelten Mandeln unter ständigem Rühren leicht braun anrösten. Die Mandeln samt dem Öl zum Kohl geben. Den Schnittlauch vorsichtig unterheben und den Salat mit Aceto Balsamico, Rapsöl, sowie Salz abschmecken.

Für die Pfefferkartoffeln die Kartoffeln zunächst schälen. Nun weiterhin mit Hilfe des Schälers Späne von der Kartoffel abziehen. Diese in eine Schüssel mit Wasser geben und etwa fünf Minuten auswässern lassen, also die Stärke aus den Kartoffeln ziehen lassen.

Eine kleine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffelspäne gut mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Schmalz knusprig frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit wenig Salz und einer ordentlichen Portion Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Spitzkohlsalat in der Mitte des Tellers anrichten. Die Forellenfilets aus dem Zitronenöl heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Forellenfilet auf den Salat setzen, mit den knusprig gebackenen Pfefferkartoffeln garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 12. Juli 2013