

Forelle mit Okra-Schoten und Kartoffel-Harissa-Soße

Für zwei Personen

Für das Filet:

3 Forellenfilets à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Orange	1 Ingwer, 2 cm	1 Vanilleschote
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für die Sauce:

60 g kleine Kartoffeln	1 Zitrone	100 g Sahne
1 EL kalte Butter	100 ml Gemüsefond	1 TL Harissa-Gewürzmischung

Salz

Für die Okraschoten:

200 g Okraschoten	1 Zehe Knoblauch	2 TL kalte Butter
1 TL Kräuter-der-Provence	1 TL Chiliflocken	2 TL Olivenöl
Meersalz	3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Kartoffel-Harissa-Sauce einen Topf mit Wasser und etwas Salz ansetzen. Die Kartoffeln schälen, in ein Zentimeter große Würfel schneiden, in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Für die Forelle die dünnen Schwanzstücke nach unten einklappen, so dass das Filet an allen Stellen etwa gleich dick ist und die Filets halbieren. Diese anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Die Filets 15 Minuten im Ofen saftig durchziehen lassen. Für die Kartoffel-Harissa-Sauce die Zitrone waschen und Zesten der Schale abreiben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die gekochten Kartoffeln, die Sahne, die Harissa-Gewürzmischung und die Butter dazugeben und mit einem Stabmixer alles zu einer sämigen Sauce vermengen. Anschließend mit dem Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Für die Forellenfilets den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Anschließend die Zitrone und die Orange waschen und mit einer Reibe Zesten der Schale abreiben. Das Olivenöl anschließend mit dem Knoblauch, den Ingwerscheiben, dem Zitronen- und Orangenabrieb, sowie der Vanilleschote in einer Pfanne sanft erwärmen und mit Chilisalz würzen. Für die Okraschoten eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Okraschoten waschen, trocken tupfen und angetrocknete Stielansätze abschneiden. Anschließend die Schoten fünf Minuten in der Pfanne anbraten und dabei hin und wieder wenden. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Die gebutterten Schoten mit Zatar, Meeressalz und Chiliflocken würzen. Die Forellenfilets vorsichtig in die Pfanne mit dem Gewürzöl setzen und leicht damit beträufeln. Die Petersilie waschen und in kleine Teile zupfen. Die Forelle mit Kartoffel-Harissa-Sauce und Okraschoten auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Oktober 2014