

Forelle Müllerin, Mandel-Butter, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Forelle:

| | | |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|
| 2 Forellen à 350 g | 3 Knoblauchzehen | 1 Knolle Ingwer à 2 cm |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone | 100 g griffiges Mehl | $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie |
| Sonnenblumenöl | 3 EL Butterschmalz | 1 TL Chilisalز |

Für die Butter:

| | | |
|--------------|----------------------|-----------------------|
| 100 g Butter | 50 g Mandelblättchen | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
|--------------|----------------------|-----------------------|

Für die Petersilienkartoffeln:

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|
| 6 Drillingskartoffeln | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 50 g Butter |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Salat:

| | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Romanasalat-Herz | 5 Cherrytomaten | $\frac{1}{4}$ Gartengurke |
| 20 ml weißer Balsamico | 1 TL Dijon-Senf | $\frac{1}{4}$ TL Puderzucker |
| 2 Zweige Dill | 10 ml Walnussöl | 30 ml Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Forelle:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen und trockentupfen. Die Forelle mit Chilisalز und Zitronensaft außen und innen würzen, die Petersilie und Zitronenscheiben in den Fisch geben und diesen in Mehl wenden. In einer Pfanne Öl und Butterschmalz erhitzen und den Fisch anbraten.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer zum Fisch geben und diesen bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten fertigbraten. Die Forelle aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Für die Butter:

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Mandelblättchen darin leicht rösten. Mit etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten gar kochen. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Kartoffelhälften dazugeben und mit gehackter Petersilie vermengen.

Die Kartoffeln kräftig salzen und pfeffern.

Für den Salat:

Den Salat von den äußeren Blättern befreien, waschen und vom Strunk schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Die Gurke längs halbieren, das Kerninnere herausschneiden und in feine Stücke schneiden.

Den Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Balsamico, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer eine homogene Vinaigrette anrühren und diese mit dem Salat, den Gemüsestücken und dem Dill in einer Schüssel vermengen.

Die Forelle „Müllerin“ mit Mandelbutter beträufeln, mit Zitronenscheiben garnieren und mit den Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 18. Oktober 2017