

Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf

Für vier Portionen

Für die Forellenfilets:

4 Forellenfilets, ohne Haut	5 Stiele Petersilie	50 g Butter
2 EL Semmelbrösel	2 EL Dijon-Senf, grob	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

400 g Kartoffeln, mehligk.	400 g Rosenkohl	20 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss, Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Forellenfilets dicht nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Danach Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Garnitur zu Seite legen, den Rest klein hacken. Butter schmelzen und zusammen mit den Semmelbröseln, Senf und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Forellenfilets streichen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Zehn Minuten garen, herausnehmen und beiseite stellen. Für den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Einen halben Teelöffel Salz zugeben und aufkochen lassen. 15 bis 20 Minuten weich kochen und abgießen. Das Gemüse mit der Sahne und Butter mischen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf auf Tellern anrichten, je zwei Forellenfilets darauf legen und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. Januar 2015