

# Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli

**Für vier Portionen**

**Für die Forellenfilets:**

4 frische Forellen	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl		

**Für den Kartoffelstampf:**

700 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	150 ml Milch
frische Muskatnuss		

**Für den Brokkoli:**

1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL Mandelblättchen
------------	-------------	----------------------

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellen waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und auf dem Herd ausdampfen lassen. Butter, Milch und frisch geriebene Muskatnuss zugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Butter schmelzen. Mandelblättchen zugeben und unter Rühren goldbraun anrösten. Brokkoli abgießen, zu den Mandeln geben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellen aus dem Ofen nehmen. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse ohne Widerstand aus dem Fleisch ziehen lässt. Forellen jeweils mit etwas Kartoffelstampf und Mandelbrokkoli anrichten. Mit der restlichen Mandelbutter beträufeln.

Horst Lichter am 18. April 2015