

Gebratene Forelle mit Butter-Kartöfelchen, Kräuter-Soße

Für vier Portionen

4 Forellen, 600-700 g	Salz	1 Zitrone
2 EL Worcestershiresauce	3 EL Rapsöl	30 g Butter
Mehl	600 g kleine festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie
30 g Butter	1 Bund gemischte Kräuter	200 g Schmand
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer	2-3 Stiele Petersilie
1 Zitrone		

Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Von innen und außen mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Rapsöl und die Butter in einer großen (ovalen) Pfanne erhitzen. Die Forellen im Mehl wenden und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Die Forellen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15-20 Minuten garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Anschließend abgießen. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und die Blätter klein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie zugeben. Die restlichen Kräuter abbrausen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Schmand in einen Küchenmixer geben. Zitronensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer zufügen und mixen.

Die Forellen auf einer großen Platte anrichten, die Butterkartöfelchen danebenlegen. Mit Petersilienblättchen und Zitronenspalten garnieren. Die Kräutersauce dazu servieren.

Horst Lichter am 05. März 2016