

Zitronen-Forellen-Filets, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat

Für vier Portionen:

800 g festk. Kartoffeln	2 TL Oregano, getrocknet	4 EL Olivenöl
4 EL Semmelbrösel	1 Bio Zitrone	3 Knoblauchzehen
4 Forellenfilets, mit Haut	2 EL Olivenöl	50 g Butter
Salz, Pfeffer	1 Salatgurke	1 gestr. TL Salz
4 Stiele Dill	1 kleiner Kopfsalat	2 TL Zucker
3 EL Weißweinessig	2 EL Rapskernöl	

Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen lassen. Den Oregano mit dem Olivenöl und den Semmelbröseln mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Die Semmelbröselmischung auf den Kartoffelhälften verteilen. Anschließend im Backofen 10 Minuten goldbraun überbacken.

Die Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets auf der Hautseite darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Filets wenden, Zitronenscheiben, Knoblauch und die Butter zugeben und bei milder Hitze 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Filets mit der Butter immer wieder übergießen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit dem Salz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und hacken. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurken abgießen und mit dem Zucker, Essig und Rapskernöl marinieren. Den Dill und die Salatblätter unterheben und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Die Forellenfilets mit dem Salat auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen. Mit der Zitronen-Knoblauchbutter beträufeln.

Horst Lichter am 14. Januar 2017