

Gebratenes Forellen-Filet mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen

Für den Fisch:

8 frische Forellenfilets (Haut) Meersalz 4 EL Olivenöl

Für den Salat:

500 g Rote Beten	500 g festk. Kartoffeln	2 geräucherte Forellenfilets
2 Schalotten	1/2 TL ganzer Kümmel	3 EL Rapsöl
34 EL milder Weißweinessig	100 ml Gemüsebrühe	6 EL Olivenöl
grobes Meersalz	Meersalz	Pfeffer

Für den Schnittlauchrahm:

2 EL Schnittlauchröllchen	200 g Crème-fraîche	45 EL Milch
12 TL geriebener Meerrettich	Meersalz	Pfeffer

Für den Salat die Roten Beten putzen, in kochendem Salzwasser etwa 45 Minuten weich garen, abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Die Knollen, am besten mit Einweghandschuhen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser mit dem Kümmel je nach Größe etwa 20 Minuten garen, abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann pellen und in Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und im erhitztem Rapsöl in einer Pfanne andünsten. Kartoffeln und Roten Beten dazugeben und heiß werden lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Essig mit der Brühe angießen und das Olivenöl unterrühren. Den Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die geräucherten Forellenfilets zerpfücken und unterheben. Den Salat in eine Schüssel geben und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Für den Schnittlauchrahm die Crème fraîche mit Milch und Meerrettich verrühren. Den Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen. Die Forellenfilets mit Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite 2 - 3 Minuten braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze der Pfanne 2 - 3 Minuten gar ziehen lassen. Den lauwarmen Kartoffel-Rote-Bete-Salat auf Teller verteilen, die Forellenfilets darauf anrichten und mit dem Schnittlauchrahm beträufeln. Nach Belieben mit Meerrettichspänen garnieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020