

Forelle mit Zitronen-Thymian-Püree

Für 4 Personen

Zitronen-Thymian-Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	Salz, Muskatnuss
Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Thymian, fein geschnitten	3 EL Schlagsahne

Tomaten-Melonen-Salsa:

2 Tomaten	1 Stück Wassermelone	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
Salz	$\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum	2 EL braune Butter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Prise Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	

Forelle:

4 Stücke Forelle à 160 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
--------------------------	------	---------------------

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Wasser weich garen. Abgießen und direkt durch die Kartoffelpresse drücken. Die Butter einrühren, das Püree würzen und heiße Milch, Zitronenschale und Thymian unterrühren.

Das Püree durch ein feines Sieb streichen und warmhalten. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterziehen.

Tipp:

Statt Thymian in das Püree einzuarbeiten, kann man auch einen Kartoffel-Pesto-Püree machen, der auch gut zum Fisch passt.

Die Tomaten vierteln und das weiche Innere samt Samen herauslösen.

Das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Die Wassermelone von Kernen und Schale befreien und gleichgroß würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, salzen und die Zwiebel darin 1 Minute blanchieren. Das macht sie besser bekömmlich und mildert ihren Geschmack ab. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und mit allen anderen Zutaten für die Salsa vermengen.

Forelle auf beiden Seiten leicht salzen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Forelle darin auf beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Die Garzeit kann je nach Dicke der Stücke variieren.

Forelle mit der Salsa benetzen und das Püree dazureichen.

Ali Güngörmüs am 23. Juli 2021