

Lachsforelle mit Kräuter-Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

4 Lachsforellenfilets (a 150 g)	1 Zitrone	2 Zweige Dill
4 Salbeiblätter	Salz, Olivenöl	1 kg neue Kartoffeln
Petersilie	3 Salbeiblätter	2 Zweige Bohnenkraut
1 EL Thymianblätter	1 Frühlingszwiebel	3 Blätter Rucola
2 EL Butter	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Die Kräuter von den Stielen zupfen, dann säubern und hacken. Den Rucola ebenfalls hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die neue Kartoffeln gründlich schrubben, dann in große Stücke teilen. Die Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Salz und einen EL Butter hinzufügen. Die Kartoffeln weichkochen, dann abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Jetzt die Kartoffeln grob stampfen. Dabei etwas Sud hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ein weiteres Stück Butter und die Kräuter unterrühren. Den Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsforellen-Filets säubern und gegebenenfalls Gräten entfernen. Die Haut 2-3 Mal einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten. Dabei Zitronenviertel, etwas Dill und Salbeiblätter dazu. Die Filets erst kurz vor Garende wenden und auf der Fleischseite kurz weiterbraten. Je nach Dicke sind die Filets bereits nach 2-3 Minuten gar. Sie sollten Innen noch glasig und rosa sein.

Nach Geschmack, kann man die Haut mitessen oder entfernen.

Servieren:

Den Stampf auf Teller geben und darauf die Fischfilets legen. Alles mit etwas Bratöl aus der Pfanne beträufeln und mit den gebratenen Zitronen servieren.

Rainer Sass am 17. Juni 2022