

Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip

Für 4 Personen:

Zutaten	2 reife Avocados	3 mittelgroße Tomaten
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	1 Bio-Zitrone
1 Prise Chilipulver		

Für den Fisch:

500 g Lachsforellenfilet	Salz, Pfeffer	4 EL Mehl
2 EL mittelscharfer Senf	3 festk. Kartoffeln	einige Zweige Thymian
Butterschmalz	Rapsöl	frische Petersilie
4 Scheiben Zitrone		

Comaten vom Strunk befreien, entkernen und würfeln. Die Tomatenwürfel mit Olivenöl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und circa 20 Minuten marinieren. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. In eine flache Schüssel geben und mit den marinierten Tomaten zerdrücken. Noch etwas Olivenöl dazugeben und mit Zitronensaft, -abrieb, Salz, Zucker und Chili würzen.

Für den Fisch:

Lachsforellenfilets gut säubern, entgräten und portionieren. Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Küchentuch legen und die Flüssigkeit herausdrücken. Kartoffelraspeln und Mehl auf separate Teller verteilen. Kartoffeln leicht salzen. Thymian säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie waschen und trocknen.

Fischfilets leicht salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Je 1 Filetseite mit Senf bestreichen und in die Kartoffelmasse drücken. Dann die andere Filetseite mit Senf bestreichen, umdrehen und ebenfalls in die Kartoffelraspeln drücken.

Die Kartoffeln sollten gut am Filet haften bleiben.

Butterschmalz und Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten. Die Garzeit beträgt etwa 4-5 Minuten. Den Fisch öfter wenden und zum Schluss mit Thymian bestreuen.

Avocado-Dip auf Teller geben, je 1 gebratenes Fischfilet darauf setzen. Mit Petersilienblättern und Zitronenscheiben garnieren.

Rainer Sass am 26. Mai 2023