

Forelle mit Quetschkartoffeln und Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

800 g Kartoffeln, klein	Salz	6 EL Rapsöl
Pfeffer	Chilipulver	1 TL Thymian, getrocknet

Für den Salat:

4 Knollen Rote Bete, vorgegart	2 Lauchzwiebeln	2 Äpfel
1 Stück Ingwer, 2 cm	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	1 EL Balsamessig
Salz	Pfeffer	Honig
1 TL Senf	6 EL Rapsöl	1 Bund Schnittlauch

Für die Forellen:

4 Forellenfilets	Zitronensaft	Salz
Pfeffer	100 g Mehl	50 g Semmelbrösel
150 ml Kondensmilch, 7,5%	Paprikapulver,edelsüß	500 ml Pflanzenöl

Die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 15 Minuten knapp garkochen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Öl, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Thymian verrühren.

Kartoffeln mit einem Plattiereisen oder einem Topf platt drücken (quetschen).

Kartoffeln mit der Würzmarinade mischen und auf ein Backblech geben.

Kartoffeln im Backofen bei ca. 160 - 180 Grad Ober- und Unterhitze oder Umluft, ca. 30 Minuten knusprig braten, dabei ab und zu wenden. (Alternativ können die Kartoffeln auch frittiert werden. Dann aber zuerst die Kartoffeln und anschließend den Fisch).

Inzwischen für den Salat Rote Bete in Stifte schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und kleinschneiden.

Äpfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und grob raspeln.

Ingwer ebenfalls schälen und reiben.

Zitronensaft und -schale, Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öl verrühren.

Dressing und vorbereitete Zutaten mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Die Fischfilets entgräten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Für den Backteig Mehl und Semmelbrösel mischen. Kondensmilch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und würzen.

Öl in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Die Filets zuerst in der gewürzten Kondensmilch anschließend in der Mehlmischung wenden und im heißen Öl ca. 3-5 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Quetschkartoffeln aus dem Ofen holen. Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden.

Schnittlauch mit dem Salat mischen. Mit Fisch sowie den Kartoffeln anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 14. Februar 2024