

Forelle mit Pellkartoffeln, Kräuterquark und Bärlauchbutter

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Frühkartoffeln
- 6 Blätter Wasserminze
- 0,5 Bund Gundermann
- 5 Blätter Bärlauch
- 100 g Butter
- 300 g Quark
- 50 ml Mineralwasser
- Salz
- (Zitronen-) Pfeffer
- 8 (à 100 g, mit Haut) Forellenfilets
- etwas Mehl
- 100 g Butterschmalz
- Zitronensaft

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Kräuter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Bärlauch in einer Schale mit Butter vermengen und salzen. Die anderen Kräuter mit Quark und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellen entschuppen, filetieren, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Hautseite der Filets leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz nur auf dieser Seite 3-4 Minuten anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern, 1 Spritzer Zitrone und etwas Butter dazugeben, kurz wenden und dann sofort servieren.

Dazu schmeckt ein kühles Bier.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 15.07.2023

Koch/Köchin: Heinz Galling

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen