

Forelle blau mit Röstkartoffeln und Meerrettich

Zutaten für die Kartoffeln (für 4 Personen):

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butterschmalz

Kartoffeln (bevorzugt Sorte Belana) waschen und in Salzwasser kochen, dann abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen, Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Bevor die Forellen in den Sud kommen, etwas Butterschmalz und Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben und etwa 15 Minuten bei mäßiger Hitze braten. Dabei immer wieder drehen und von allen Seiten goldbraun rösten. Zum Schluss salzen, pfeffern und die Petersilie hinzufügen.

Zutaten für die Forelle:

- 4 (à 350-400 g) Forellen
- 150 ml milder Weinessig
- 2 Bund Petersilie
- 4 frische Lorbeerblätter
- 1 Prise Salz
- 3 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Stange Lauch
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Stangen Staudensellerie

Forellen ganz vorsichtig waschen, damit die Schleimschicht erhalten bleibt. Sie sorgt für die blaue Färbung und ist ein Zeichen für Frische. Die Forellen in eine Schale legen. Den Essig erhitzen und um 1 Drittel einkochen. Lauwarm abkühlen lassen. Dann die Hälfte des Essigs über die Forellen gießen. Den restlichen Essig für den Kochsud beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Fenchel, Lauch und Staudensellerie säubern und in Stücke teilen. Petersilie waschen, trocknen und grob zupfen.

Einen großen oder ovalen Topf mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Gemüse und Lorbeer hineingeben. Den Sud 10 Minuten köcheln lassen, dann den restlichen Essig und Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren. Das Wasser darf nur noch leicht simmern. Die Forellen in den Sud legen und bei milder Hitze etwa 10-12 Minuten gar ziehen lassen. Wenn man die Rückenflossen leicht lösen kann, sind sie gar.

Zutaten für die Meerrettich-Creme:

- 1 Stange Meerrettich
- 100 ml Sahne

Sahne in einem Gefäß steif schlagen. Meerrettich schälen, fein reiben und nach und nach zur Sahne geben, bis die gewünschte Schärfe erreicht ist. Alternativ kann man die Sahne auch mit 3-4 EL Meerrettich aus dem Glas würzen.

Zutaten für den Salat:

- 1 Kopfsalat

- 2 EL helle Crema die Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Sahne
- 1 Bio-Zitrone

Die ganzen Blätter vom Salat zupfen und vorsichtig waschen und trocknen. Anschließend in der Form des Salatkopfes in eine Schüssel schichten. Mit Essig und Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Sahne halbfest aufschlagen. Die Zitrone abwaschen, trocknen, abreiben und auspressen. Die geschlagene Sahne mit Zitronensaft, -abrieb, Zucker und etwas Salz abschmecken. Die gewürzte Sahne in kleinen Tupfern auf dem Salat verteilen.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 29.05.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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