

Forelle Müllerin mit Karotten-Lauch-Gemüse

Zutaten für Fisch und Gemüse (für 4 Personen):

- 4 küchenfertige Forellen
- 2 Bio- Zitronen
- 2-3 EL Mehl
- 3 EL Butter
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Karotten
- 2 Stangen Lauch
- ¼ Knolle Sellerie
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g Schlagsahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Die Forellen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitronen heiß abwaschen, mit Küchenpapier trocken reiben. 1 Zitrone schälen, in Scheiben schneiden und beiseite stellen. Die andere Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Fische mit dem Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen, dann innen und außen mit Salz würzen. Im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

Für das Gemüse Karotten und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen sowie die weißen Lauchstreifen darin 1 Minute anbraten. Restliche Lauchstreifen und Brühe dazugeben und das Gemüse abgedeckt bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten bissfest garen.

Die Schlagsahne angießen und aufkochen. Das Gemüse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für den Fisch restliche Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Forellen im heißen Fett auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten knusprig anbraten. Sobald sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt, ist der Fisch gar.

Zutaten für die Petersilienbutter:

- 125 g Nussbutter
- alternativ: 125 g Butter
- ½ Bund glatte Petersilie

Falls noch nicht vorrätig, zunächst eine Nussbutter herstellen. Dazu die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und köcheln lassen, bis die Molke verdampft. Wenn die Butter beginnt, sich hellbraun zu färben und nussig zu duften, den Topf vom Herd nehmen. Ein feines Sieb mit Küchenpapier oder einem Passiertuch auslegen und die Butter hindurchgießen. Mit 1 Prise Salz würzen und warm halten.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Nussbutter mischen.

Anrichten:

Die Forellen mit dem Gemüse auf Teller geben. Die Fische mit der Petersilienbutter begießen und mit den Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Sendung/Quelle: NDR 1 Niedersachsen

Letzter Sendetermin: 08.04.2019

Koch/Köchin: Nelson Müller

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