Lachsforelle im Kartoffelmantel mit Avocado-Dip

Zutaten für den Dip (für 4 Personen):

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

Tomaten 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 marinieren Tomaten zerdrücken. Noch etwas Olivenöl dazugeben und mit Zitronensaft, -abrieb, Salz, Zucker und Chili würzen.

Zutaten für den Fisch:

· 500 g (ohne Haut) Lachsforellenfilet
· Salz
· Pfeffer
· 4 EL Mehl
· 2 EL mittelscharfer Senf
· 3 festkochende Kartoffeln
· einige Zweige Thymian
· Butterschmalz
· Rapsöl
· frische Petersilie
· 4 Scheiben Zitrone

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.

Sendung/Quelle: DAS!
Sendetermin: 26.05.2023
Koch/Köchin: Rainer Sass

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