

Lachsforelle mit Kräuter-Kartoffelstampf

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 (à 150 g, mit Haut) Lachsforellenfilets
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zweige Dill
- 4 Salbeiblätter
- Salz
- Olivenöl
- 1 kg (bevorzugt Annabelle) neue Kartoffeln
- Zweige Petersilie
- 3 Salbeiblätter
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 1 EL Thymianblätter
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Blätter Rucola
- nach Geschmack: weitere Kräuter
- 2 EL Butter
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer

Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen, säubern und hacken. Den Rucola ebenfalls hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die neuen Kartoffeln gründlich schrubben, in große Stücke teilen, in einen Topf geben und mit Wasser knapp bedecken. Salz und 1 EL Butter hinzufügen. Kartoffeln weichkochen, abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln grob stampfen. Dabei etwas Sud hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ein weiteres Stück Butter und die Kräuter unterrühren. Den Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsforellenfilets säubern und gegebenenfalls Gräten entfernen. Die Haut 2-3 Mal einritzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten. Dabei Zitronenviertel, etwas Dill und Salbeiblätter dazugeben. Die Filets erst kurz vor Garende wenden und auf der Fleischseite kurz weiterbraten. Je nach Dicke sind die Filets bereits nach 2-3 Minuten gar. Sie sollten innen noch glasig und rosa sein. Nach Geschmack kann man die Haut mitessen oder entfernen.

Servieren:

Den Stampf auf Teller geben und darauf die Fischfilets legen. Alles mit etwas Bratöl aus der Pfanne beträufeln und mit den gebratenen Zitronen servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 17.06.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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