

Auf der Haut gebratenes Forellenfilet mit Kartoffel-Rote-Bete-Salat und Schnittlauchrahm

 happy-mahlzeit.com/2020/02/15/auf-der-haut-gebratenes-forellenfilet-mit-kartoffel-rote-bete-salat-und-

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

- 8 frische Forellenfilets mit Haut
- Meersalz
- 4 EL Olivenöl

Für den Salat:

- 500 g Rote Beten
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 geräucherte Forellenfilets ohne Haut, ca. 100 g
- 2 Schalotten
- 1/2 TL ganzer Kümmel
- 3 EL Rapsöl
- 3-4 EL milder Weißweinessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Schnittlauchrahm:

- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 200 g Crème fraîche
- 4-5 EL Milch
- 1-2 TL geriebener Meerrettich
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für den Salat die Roten Beten putzen, in kochendem Salzwasser etwa 45 Minuten weich garen, abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Knollen, am besten mit Einweghandschuhen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser mit dem Kümmel je nach Größe etwa 20 Minuten garen, abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann pellen und in

Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und im erhitztem Rapsöl in einer Pfanne andünsten. Kartoffeln und Roten Beten dazugeben und heiß werden lassen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Den Essig mit der Brühe angießen und das Olivenöl unterrühren. Den Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die geräucherten Forellenfilets zerpfücken und unterheben. Den Salat in eine Schüssel geben und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Für den Schnittlauchrahm die Crème fraîche mit Milch und Meerrettich verrühren. Den Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen. Die Forellenfilets mit Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite 2 - 3 Minuten braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze der Pfanne 2 - 3 Minuten gar ziehen lassen.

Den lauwarmen Kartoffel-Rote-Bete-Salat auf Teller verteilen, die Forellenfilets darauf anrichten und mit dem Schnittlauchrahm beträufeln. Nach Belieben mit Meerrettichspänen garnieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Forelle