

Frisch gekocht
Freitag, 4. November 2016



Rezept von Alexander Fankhauser

Gebratenes Forellenfilet auf Kartoffel-Kraut-Gulasch

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

4 Forellenfilets, Mehl, Brösel; 1/2 Kopf junges Weißkraut, Öl und Butter zum Braten, 1/2 l Gemüsefond, 5 Kartoffeln (speckige Sorte; geschält und würfelig geschnitten), 2 EL Zucker, 2 EL Paprikapulver, 1 Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer, 4 Zweige Thymian (gerabelt), 1 Lorbeerblatt, 3 EL Sauerrahm.

Zubereitung

Das Kraut in gleichmäßige Rechtecke schneiden und diese in aufgeschäumter Butter langsam anrösten. Die Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitrösten. Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Das Paprikapulver unterrühren und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Ein Lorbeerblatt zugeben und ziehen lassen.

Die Forellenfilets auf der Hautseite mit Brösel und Mehl bestreuen, in einem aufgeschäumten Öl-Buttergemisch knusprig braten. Mit der Hautseite nach oben auf einem gebutterten Teller rasten lassen.

Die Forellenfilets auf dem Kartoffel-Kraut-Gulasch anrichten. Den Sauerrahm mit einem Schneebesen glatt rühren und dekorativ darauf verteilen.