

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gebratene Forellenfilets auf Gurken-Dill-Salat, Smashed Kartoffeln & Dill-Sauerrahm-Sauce

Koch: Johann Schmuck

Zutaten

(4 Personen)

Für die Forelle

- 4 Forellenfilets (ohne Haut)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten
- 20 g Butter
- 1 Thymianzweig

Für den Gurken-Dill-Salat

- 1 Salatgurke
- 1 Bund Dill
- TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Smashed Kartoffeln

- 10-12 kleine Kartoffeln (festkochend)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Dill-Sauerrahm-Sauce

- 200 g Sauerrahm
- 1 Bund Dill
- Saft und Abrieb einer ½ Zitrone

Für die Garnitur

- frischer, gehackter Dill

Zubereitung

- 1.** Für die Smashed Kartoffeln die Kartoffeln waschen und danach in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Anschließend ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit Olivenöl beträufeln, die Kartoffeln samt Haut gleichmäßig darauf verteilen und mit einer Gabel andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180° C Oberhitze etwa 20 Minuten im Rohr backen, bis sie goldbraun sind, danach herausnehmen.
- 2.** Für den Gurken-Dill-Salat die Salatgurke der Länge nach halbieren, entkernen, und in feine Würfel schneiden. Dann die Gurkenwürfel in einer Pfanne in etwas Olivenöl erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und den feingehackten Dill begeben.
- 3.** Für die Dill-Sauerrahm-Sauce den Sauerrahm, den feingehackten Dill und den Zitronenabrieb in einer Schüssel miteinander vermengen und mit dem Zitronensaft abschmecken.
- 4.** Nun die Forellenfilets entgräten und mit Salz würzen. Danach in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und bevor der Fisch gar ist, mit der Butter, einer angeprückelten Knoblauchzehe und einem Thymianzweig aromatisieren.
- 5.** Zum Schluss den Gurken-Dill-Salat auf einem flachen Teller anrichten, die Smashed Kartoffeln dazugeben, die Forellenfilets darauflegen und mit frisch gehacktem Dill garnieren. Die Dill-Sauerrahm-Sauce dazu servieren.