

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gebackenes Forellenfilet mit Gemüse-Mayo-Salat

Köchin Lydia Maderthaner

Zutaten

(4 Personen)

Für die gebackenen Forellenfilets

- 600 g Forellenfilets mit Haut
- Salz
- der Saft einer ½ Zitrone
- 200 g Mehl zum Panieren
- 2 Eier (verquirlt) zum Panieren
- 200 g Brösel zum Panieren
- Tafelöl zum Frittieren

Für den Gemüse-Mayo-Salat

- 400 g Gemüse (je nach Belieben Karotten, Sellerie, Karfiol, Brokkoli)
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Äpfel
- 100 g Zwiebeln

Für die Mayonnaise

- 1 Ei
- der Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Worcestersauce
- 2 EL Senf
- 16 g Salz

Quelle: ORF extra

- 16 g Zucker
- Pfeffer
- 1/8 l neutrales Pflanzenöl

Für die Garnitur

- Petersilienblätter

Zubereitung

- 1.** Für den Gemüse-Mayo-Salat zuerst die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen.
- 2.** Dann die Karotten und den Sellerie schälen, klein würfelig schneiden und mit den Kartoffeln mitkochen. Den Karfiol und den Brokkoli klein schneiden und etwas später zu den restlichen Gemüsesorten begeben.
- 3.** Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
- 4.** Für die Mayonnaise Zucker, Salz, Senf, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft und ein Ei in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer durchmischen. Sobald sich die Zutaten vermengt haben das neutrale Pflanzenöl in einem Guss hineingießen und weitermischen, bis die Mayonnaise eine cremige Konsistenz hat.
- 5.** Das gekochte Gemüse abseihen und kalt werden lassen. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel zu den Zwiebeln geben.
- 6.** Anschließend die Forellenfilets samt Haut in Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und dann in dem Mehl, den verquirlten Eiern und den Bröseln panieren.
- 7.** Die panierten Fisch-Stücke in heißem Öl (ca. 160° C) goldbraun backen. Wenn die Panade die gewünschte Farbe erreicht hat, die Fischfilets herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 8.** Die gekochten, abgekühlten Gemüse-Würfel zu den Zwiebeln und den Äpfeln in die Schüssel geben, die Mayonnaise dazugeben und alles gut vermengen.
- 9.** Den Gemüse-Mayo-Salat auf einem flachen Teller anrichten, drei gebackene Forellenfilets pro Teller darauflegen und mit einem Blatt Petersilie garnieren.