

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gastköchin: Karin Kaufmann

Gebratene Forelle mit gestampften Kartoffeln und einer Petersil-Oliven-Kapern-Marinade

Zutaten

(4 Personen)

Für die gebratene Forelle

- 4 Forellenfilets
- etwas Mehl (glatt)
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl

Für die gestampften Kartoffeln

- 400 g mehligere Kartoffeln
- 70 ml warme Milch
- 70 ml warmer Rahm
- 35 g erwärmte Butter
- Salz
- ½ EL Zitronenabrieb

Für die Petersil-Oliven-Kapern Marinade

- 7 g gehackte Petersilie
- 70 ml Olivenöl
- 35 ml Limonenöl (alternativ Zitronensaft)

- ½ TL Fleur de Sel
- ½ TL Zitronenabrieb
- ½ EL gehackte Oliven
- ½ EL gehackte Kapern

Zubereitung

Für die Stampfkartoffeln die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser kochen.

Während die Kartoffeln garen kann die Petersilien-Oliven-Kapern-Marinade vorbereitet werden. Zuerst die Petersilie hacken und die Oliven und die Kapern in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Limonenöl und etwas Zitronenabrieb vermengen.

Die Forellenfilets auf der Hautseite melieren und in geschmolzener Butter und Olivenöl anbraten. Die Filets anfangs nur schonend auf der Hautseite braten, um das Austreten von Eiweiß zu vermeiden. Erst kurz bevor sie fertig gegart sind, dürfen sie umgedreht werden.

Die gegarten Kartoffelwürfel abseihen und in eine Schüssel geben. Die Milch und den Rahm in einem kleinen Topf etwas erwärmen und über die gekochten Kartoffeln gießen. Die Butter dazugeben, mit etwas Salz abschmecken und stampfen. Nun noch etwas Zitronenabrieb zu den gestampften Kartoffeln geben – das gibt passend zum Fisch eine gewisse Frische.

Die Petersilien-Oliven-Kapern-Marinade und die Forellenfilets mit etwas Salz würzen. Den Fisch in der Pfanne wenden und gleich herausnehmen.

Zum Schluss die gestampften Kartoffeln und die gebratenen Forellenfilets auf einem flachen Teller anrichten und mit etwas Petersilien-Oliven-Kapern-Marinade beträufeln. Ein Glas fruchtigen Sauvignon Blanc dazu servieren und genießen.