

Rezept aus „Silvia entdeckt“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH



Steirische Forelle mit Mangoldkartoffeln und triestinischem Dip

Köchin: Gerlinde Tappler

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Forelle

- 4 Forellen im Ganzen á 200-250 g
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Maismehl
- 100g Maisgrieß
- 100 g getrocknetes Knoblauchpulver
- neutrales Pflanzenöl zum Braten

Für die Mangoldkartoffeln

- 1 kg frischer Mangold
- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 100 g Röstzwiebeln
- ein Schuss Weißwein oder Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Quelle: ORF extra

- Salz
- Pfeffer

Für den Dip

- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Für die Forelle zuerst die Fische auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Dann das Maismehl, den Maisgrieß und das getrocknete Knoblauchpulver in einer großen Schüssel miteinander vermengen und die Fische darin wenden. Eine Bratpfanne etwa 1,5 cm hoch mit neutralem Pflanzenöl befüllen, dieses erhitzen und die Forellen darin unter mehrmaligem Wenden schwimmend knusprig braten. Bis die Fische goldbraun sind dauert es 10-12 Minuten, diese danach sehr vorsichtig herausheben und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Für die Mangoldkartoffeln die Kartoffeln in einem Topf in reichlich gesalzenem Wasser weichkochen, danach schälen und blättrig schneiden.

3. Den Mangold waschen, vom Strunk befreien und anschließend das etwas härtere Mittelstück herausschneiden. Die härteren Stücke in kleine Würfel und die Blätter in grobe Stücke schneiden. Nun einen Topf mit gesalzenem Wasser füllen und einen Schuss Essig hinzufügen, alles zum Kochen bringen (damit Farbe erhalten bleibt) und zuerst die härteren Mangoldstücke (vom Mittelstück) darin weichkochen und die Blätter danach dazugeben – die gesamte Kochzeit beträgt zirka 15 Minuten. Anschließend alles in kaltem Wasser abschrecken.

4. Die Kartoffeln, den blanchierten Mangold, die mit etwas Weißwein beträufelten Röstzwiebeln sowie den feingehackten Knoblauch, Salz und eine Prise Pfeffer in einer Pfanne in heißes Olivenöl geben und alles gemeinsam anrösten.

5. Für den Dip die Knoblauchzehen und die Petersilie feinhacken und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen.

6. Zum Schluss je eine Forelle auf einem flachen Teller anrichten, die Mangoldkartoffeln dazugeben und den Dip dazu servieren.