

Forelle meunière mit Bärlauch

(Rezept für 4 Personen)

800 g Frühkartoffel
Salzwasser, siedend

30 g Mandelstifte
1 EL Bratbutter
60 g Kapern, abgetropft
80 g Butter
1 Bio-Zitrone, wenig abgerieben Schale und 1/2 Saft
1 EL Bärlauch, fein geschnitten
1 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
¼ TL Salz

1 EL grobkörniger Senf
½ TL Salz
Wenig Pfeffer
1 Bund Bärlauch, fein geschnitten
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

1 ½ EL Weissmehl
4 Forellenfilet (Bio), Gräten entfernt
½ TL Salz
2 EL Bratbutter

Kartoffeln offen im siedenden Salzwasser ca. 25 Min. weich kochen. Kartoffeln abtropfen.

Für die Zitronenbutter Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen, beiseite stellen. Bratbutter in derselben Pfanne erhitzen. Kapern ca. 3 Min. knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen lassen. Butter in derselben Pfanne erwärmen, bis die Butter schäumt und leicht nussig riecht. Zitronenschale und -saft begeben. 4 EL davon in eine Schüssel geben. Kräuter unter die restliche Butter mischen, salzen, beiseite stellen.

Für den Kartoffelsalat Senf in dieselbe Schüssel geben, mit der Zitronen-Butter verrühren, würzen. Kartoffeln längs halbieren, mit dem Bärlauch und Petersilie daruntermischen.

Für die Forelle Mehl in einen flachen Teller geben. Fischfilets salzen, im Mehl wenden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fisch beidseitig je ca. 3 Min. braten, auf Tellern anrichten, Zitronen-Butter darüber träufeln. Die beiseite gestellten Mandeln und Kapern darüber streuen, Kartoffelsalat dazu servieren.