

**Kevin von Holt**  
**Gedünstetes Forellenfilet mit Gurkensalsa und**  
**Kräuter-Kartoffelstampf**

Dienstag, 18. April 2023

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche**

### Zutaten

Für die Salsa:

1	Salatgurke
10 g	Ingwer, frisch
1	Knoblauchzehe
1 TL	Rapsöl
2 TL	Senfkörner
1	Chilischote, frisch
2 EL	Honig
2 EL	Apfelessig
150 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Koriander
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Für den Stampf:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
200 ml	Sahne
100 g	Butter
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie

Für den Fisch:

4	Forellenfilets (küchenfertig vorbereitet)
etwas	Butter
150 ml	Weißwein
150 ml	Fischfond
etwas	Salz

### Zubereitung:

1. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Gurkenwürfel, Ingwer, Knoblauch und Senfkörner darin unter Wenden ca. 10 Minuten andünsten.
4. Inzwischen Chili putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
5. Honig und Chili unter die Salsamischung rühren.
6. Apfelessig und Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
7. Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.
8. Für den Fisch den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
9. Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen.
10. Ein Backblech oder große flache Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Filets auflegen.
11. Weißwein und Fischfond angießen. Mit Salz würzen.

12. Form oder Blech mit einem Porzellanteller oder einem zweiten Backblech verschließen, sodass kein Dampf oder Flüssigkeit austreten kann.
13. Forellenfilets im heißen Backofen 20–25 Minuten garen.
14. Inzwischen die gegarten Kartoffeln abgießen, Topf wieder auf die heiße Kochstelle stellen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.
15. Sahne und Butter zugeben. Mit einem Stampfer zu einem feinen Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
16. Für das Püree Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.
17. Kräuter unter das Püree rühren.
18. Für die Salsa Koriander abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.
19. Gurken-Salsa stückig pürieren. Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Forellenfilets und Kräuter-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Salsa dazu reichen.

Pro Portion: 750 kcal/ 3150 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 50 g Fett