



Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, 03.01.2018

Bratkartoffeln mit Pastinaken und Kardy, Regenbogenforelle und Senf-Ei-Creme Für 4 Personen

Zutaten

Bratkartoffeln mit Pastinaken und Kardy

4 Kartoffeln, gekocht, vorwiegend festkochend
1 Pastinake (ca. 200 g)
2 Stiele Kardy (oder Kardone, ca. 300 g)
¼ Kopf Wirsing
Salz
4 EL Butterschmalz (oder Sonnenblumenöl)
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian

Senf-Ei-Creme

200 g Schmand
200 g Sauerrahm
2 hartgekochte Eier
4 EL Dijon-Senf
Salz
Cayennepfeffer
1 Bund Koriander

Auf der Haut gebratene Regenbogenforelle

2 Regenbogenforellen (oder 4 Forellenfilets)
Salz
100 g Mehl
6 EL Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian

Zubereitung

- Für die Bratkartoffeln Kartoffeln** pellen und in kleine Würfel schneiden (ca. 1 cm x 1 cm) Pastinaken putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Kardy und Wirsing putzen. Kardystiele abziehen (wie beim Rhabarber) und klein schneiden. Wirsingstrunk entfernen. Die Blätter ebenfalls klein schneiden.
- Pastinaken in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Danach im selben Wasser Wirsing und Kardy ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin anbraten. Pastinaken zu den Kartoffeln geben und ca. 5-8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen
- Kurz vor dem Anrichten Knoblauch andrücken. Mit Wirsing, Kardy, und Thymian zugeben und weitere ca. 3 Minuten braten. Erneut abschmecken. Mit Fisch und Senf-Ei-Creme anrichten.
- Für die Senf-Ei-Creme** Eier schälen und fein hacken. Mit Schmand, Sauerrahm und Senf cremig rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden. Unter die Creme rühren, erneut abschmecken. Zum Fisch und dem gebratenen Gemüse servieren.

7. **Regebogenforellen** evtl. filetieren. Filets abbrausen und trockentupfen. Filets salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl gut abklopfen.

8. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets zuerst auf der Fleischseite ca. 30 Sekunden anbraten. Dann auf der Hautseite fertig braten.

(Um ein Wölben der Filets zu verhindern, diese mit einem kleinen Topf oder einer Pfanne beschweren).

9. Knoblauch andrücken. Mit dem Thymian zum Fisch geben und kurz mitbraten.

10. Fisch herausnehmen, leicht abtropfen lassen. Mit der Hautseite nach oben auf dem Kartoffelgemüse anrichten und servieren. Dazu passt die Senf-Ei-Creme.