

Kochen

Martin Gehrlein

Mittwoch, den 09.03.2022

Forelle mit gedünstetem Karottensalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kartoffeln

800 g Kartoffeln, vorwiegend mehligkochend
etwas Salz
2 EL Butter

Für den Karottensalat

1 kg Karotten (orange, gelb, violett)
40 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
etwas Koriander, gemahlen
1 Bioorange, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
100 ml Gemüsebrühe, ca.
2 EL Sesamsamen
1 Bund Petersilie

Für die Forellen

4 Forellen (küchenfertig)
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Biozitron, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
4 EL Rapsöl

Zubereitung

1. **Die Kartoffeln** schälen, abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.
2. **Inzwischen die Karotten** putzen, schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Butter erhitzen. Karotten darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander würzen.
4. Orangensaft und -schale sowie Brühe zugeben. Abgedeckt und alles ca. 5-6 Minuten bissfest dünsten
5. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
6. Karotten erneut abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.
7. **Fisch filetieren**, die Haut abziehen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Portionsstücke teilen.
8. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin kurz anbraten. Zitronensaft und -schale zugeben und kurz schwenken. Dann den Fisch abdecken und ca.3-5 Minuten gar ziehen lassen.
9. **Die Kartoffeln** mit der Butter zerdrücken.
10. **Karotten** mit Sesam und Petersilie mischen und abschmecken:
11. Kartoffeln, Fisch und Karottensalat anrichten und servieren.

