

**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.

