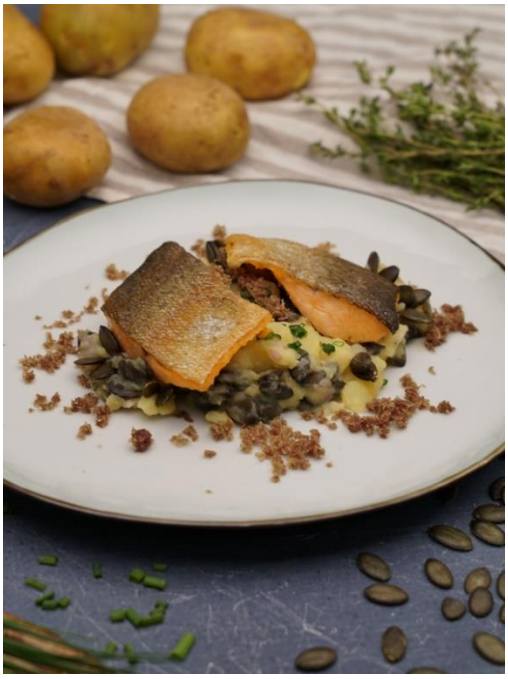
Kochen

Timo Böckle **Mittwoch, den 07.07.2021**

Gebratene Lachsforelle mit Kartoffel-Kürbiskernsalat **Für 4 Personen**

Zutaten
Für den Salat:
300 g Kartoffeln (festkochend)
200 g Kartoffel (mehligkochend)
80 g Kürbiskerne
2 Zwiebeln, klein
1 TL Senf
150 ml Fleischbrühe, ca. erhitzt; je nach Kartoffelsorte etwas mehr oder weniger
3 EL Kräuteressig
etwas Pfeffer
etwas Salz
3 EL Rapsöl



Für den Fisch:
1 Lachsforelle (ca. 800 g)
4 EL Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 Stiele Thymian
2 EL Butter

Außerdem:
etwas Kürbiskernöl
etwas Schnittlauch

Zubereitung:
1. Die Kartoffeln gründlich abbürsten. Jeweils mit Wasser bedeckt aufkochen und garen.
2. Inzwischen eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Kürbiskerne darin langsam bei geringer Hitze anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Zwiebeln abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Senf, Fleischbrühe, Essig, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
4. Kartoffeln abgießen und schälen. Die mehligen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die Schüssel pressen oder grob stampfen. Festkochende Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermischen.
5. Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend das Öl unterrühren.
6. Die Lachsforelle filetieren, die verbliebenen Gräten mit einer Grätenzange sorgfältig ziehen. Die Filets nach Belieben in Portionen teilen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, zunächst auf der Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite wenden. Fisch auf dieser Seite bei mittlerer Hitze fertig braten.
8. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter und den Thymian zum Filet in die Pfanne geben. Mit einem Löffel die geschmolzene, aromatisierte Butter während des Bratens über das Filet träufeln.
9. Filets auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen
10. Geröstete Kürbiskerne unter den Kartoffelsalat heben. Kartoffelsalat und Lachsfilet anrichten.

Timo´s Tipp:
Dekorieren Sie dieses Gericht mit ein paar Tropfen gutem Kürbiskernöl, frischem Schnittlauch oder Schnittlauchblüten.