

**Kochen**

**Martin Gehrlein**

**Mittwoch, den 22.02.2023**

**Lachsforelle mit Wurzelgemüse und Selleriepüree**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für Wurzelgemüse und Lachsforelle**

4 Karotten, nach Belieben bunt  
2 Petersilienwurzeln  
1 Stange Lauch  
4 Lachsforellenfilets, ohne Haut  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon  
3 EL Rapsöl  
350 ml Gemüsefond

**Für das Selleriepüree**

4 Knollensellerie, ca. 800 g  
3 EL Rapsöl  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Für das Petersilien-Zitronenöl**

1 Bund Petersilie  
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
6 EL Olivenöl



**Zubereitung**

1. Für das **Gemüse** Karotten, Petersilienwurzeln und Lauch putzen bzw. schälen. Karotten und Petersilienwurzeln in feine Streifen, den Lauch kleinschneiden.
2. **Für das Selleriepüree** den Sellerie schälen, abbrausen und kleinschneiden.
3. Sellerie in 1 EL Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten weich garen.
4. **Für das Petersilienöl** Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Zitrone heiß abbrausen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
5. Petersilie grob schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Öl pürieren.
6. **Für das Püree**, den Sellerie fein pürieren oder stampfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
7. Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch untermischen. Das Püree bis zum Servieren warmstellen.
8. **Fischfilets** entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte Zitronensaft beträufeln.
9. **Für das Wurzelgemüse** 2 EL Rapsöl erhitzen. Karotten und Petersilienwurzeln anbraten. Lauch zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe und übrigem Zitronensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer und ca. 2-3 Minuten dünsten.
10. Fischfilets auf dem Gemüse verteilen. Alles, abgedeckt weitere ca. 3 - 5 Minuten garen.
11. Fischfilets, Gemüse und Selleriepüree anrichten und servieren. Das übrige Petersilienöl auf das Fischfilet träufeln.