

Jörg Sackmann

Gebratenes Forellenfilet mit Mandeln und Zitronenbutter

Dienstag, 21. März 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Kartoffeln und den Salat:

600 g kleine Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen oder Drillinge)
etwas Salz
150 g Babyspinat
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
4 EL Olivenöl
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

Für die Zitronenbutter:

2 Tomaten
2 Bio-Zitronen
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
150 g Butter
etwas Salz
40 g Kapern (aus dem Glas, abgetropft)

Für den Fisch:

1 Ei
2 EL Mehl
120 g Mandelblättchen
4 frische Forellenfilets à 150 g (ohne Haut und Gräten)
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronensaft, frisch gepresst
60 g Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich garen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.
3. Für die Zitronenbutter die Tomaten am Stielansatz kurz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann häuten. Tomaten vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein schneiden.
4. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone etwa ¼ TL Zitronenschale abreiben.
5. Dann beide Zitronen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Fruchtfleis aus den Trennhäuten schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen. Den Saft zur Seite stellen und später fürs Salatdressing und den Fisch verwenden. Die Zitronenfilets fein würfeln.
6. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
7. Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.



8. Für die Fischfilets das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, ebenfalls Mehl und Mandelblättchen jeweils in einen tiefen Teller geben.
9. Die Fischfilets entgräten, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Fischfilets auf der ehemaligen Hautseite mit Mandeln panieren. Dazu diese Seite zunächst ins Mehl drücken, dann diese Seite durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in die Mandelblättchen drücken. Anschließend diese Seite ein zweites Mal wie beschrieben panieren.
10. Für die Zitronenbutter die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bräunen. Leicht salzen und die abgeriebene Zitronenschale zugeben. Kapern, Zitronen- und Tomatenwürfel zugeben und in der Butter erhitzen. Zuletzt Petersilie und Schnittlauch untermischen.
11. Für das Salatdressing Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Forellenfilets auf der Mandelseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.
13. Den Spinat mit dem Dressing marinieren.
14. Forellenfilet auf Tellern anrichten, die Zitronenbutter angießen. Spinatsalat und Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 995 kcal/ 4160 kJ
31 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 76 g Fett