

Ernährung

Martin Gehrlein

Mittwoch, 14.02.2024

Forelle mit Quetschkartoffeln und Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kartoffeln

800 g Kartoffeln, klein, z. B. Drillinge
etwas Salz
6 EL Rapsöl
etwas Pfeffer
etwas Chilipulver
1 TL Thymian, getrocknet

Für den Salat

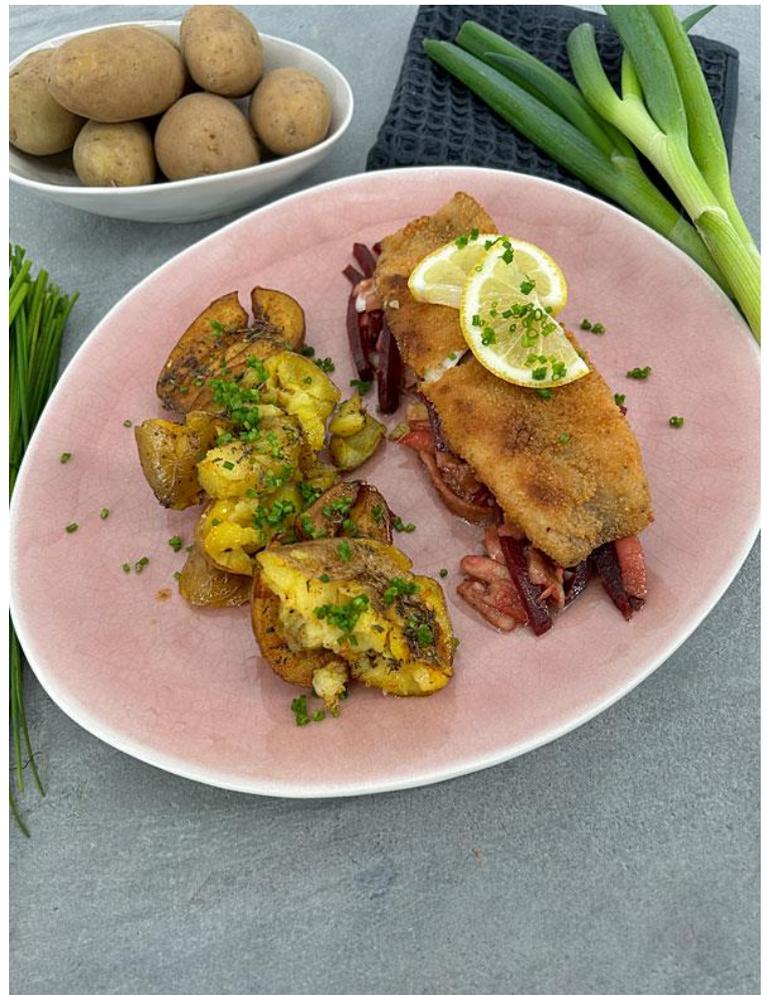
4 Knollen Rote Bete, vorgegart, vakuumiert
2 Lauchzwiebeln
2 Äpfel, z. B. Wellant oder Elstar
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
1 Bio-Zitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
1 EL Balsamessig
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Honig oder Zucker
1 TL Senf
6 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch

Für die Forellen

4 Forellenfilets, á ca. 150 g
etwas Zitronensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer
100 g Mehl, ca.
50 g Semmelbrösel, ca.
150 ml Kondensmilch, 7,5% Fett, ca.
etwas Paprikapulver, edelsüß
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

1. **Die Kartoffeln** abbrausen und in Salzwasser ca. 15 Minuten knapp garkochen.
2. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.
3. Öl, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Thymian verrühren.
4. Kartoffeln mit einem Plattiereisen oder einem Topf platt drücken (quetschen).
5. Kartoffeln mit der Würzmarinade mischen und auf ein Backblech geben.
6. Kartoffeln im Backofen bei ca. 160 - 180 Grad Ober- und Unterhitze oder Umluft, ca. 30 Minuten knusprig braten, dabei ab und zu wenden. (Alternativ können die Kartoffeln auch frittiert werden. Dann aber zuerst die Kartoffeln und anschließend den Fisch).
7. **Inzwischen für den Salat** Rote Bete in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und kleinschneiden.
Äpfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und grob raspeln. Ingwer ebenfalls schälen und reiben.
8. Zitronensaft und -schale, Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öl verrühren.



9. Dressing und vorbereitete Zutaten mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

10. **Die Fischfilets entgräten.** Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

11. **Für den Backteig** Mehl und Semmelbrösel mischen. Kondensmilch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und würzen.

12. Öl in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Die Filets zuerst in der gewürzten Kondensmilch anschließend in der Mehlmischung wenden und im heißen Öl ca. 3-5 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

13. Quetschkartoffeln aus dem Ofen holen. Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden.

14. Schnittlauch mit dem Salat mischen. Mit Fisch sowie den Kartoffeln anrichten und servieren.

Tipp: Die Kartoffeln lassen sich besser quetschen, wenn Sie komplett ausgekühlt sind. Also, entweder am Vortag kochen oder mindestens 1-2 Stunden, im Kühlschrank abkühlen lassen. Wenn die Kartoffeln noch warm sind, dann einfach halbieren und nach dem Backen etwas anquetschen. Wer mag, kann die Kartoffeln natürlich auch frittieren. Dann vor dem Fisch frittieren und im Backofen warmhalten