

Christian Henze
Lachsforelle mit Fächerkartoffeln und Mangold

Dienstag, 7. April 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

8	Kartoffeln à ca. 100 g
6 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Kapern (Glas)
2 EL	schwarze Oliven (ohne Stein)
2 EL	Pinienkerne

Für die Sauce:

100 ml	Weißwein
100 ml	weißer Portwein
50 ml	Orangensaft
50 ml	Grapefruitsaft
50 ml	Zitronensaft
100 ml	kalte Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Mangold:

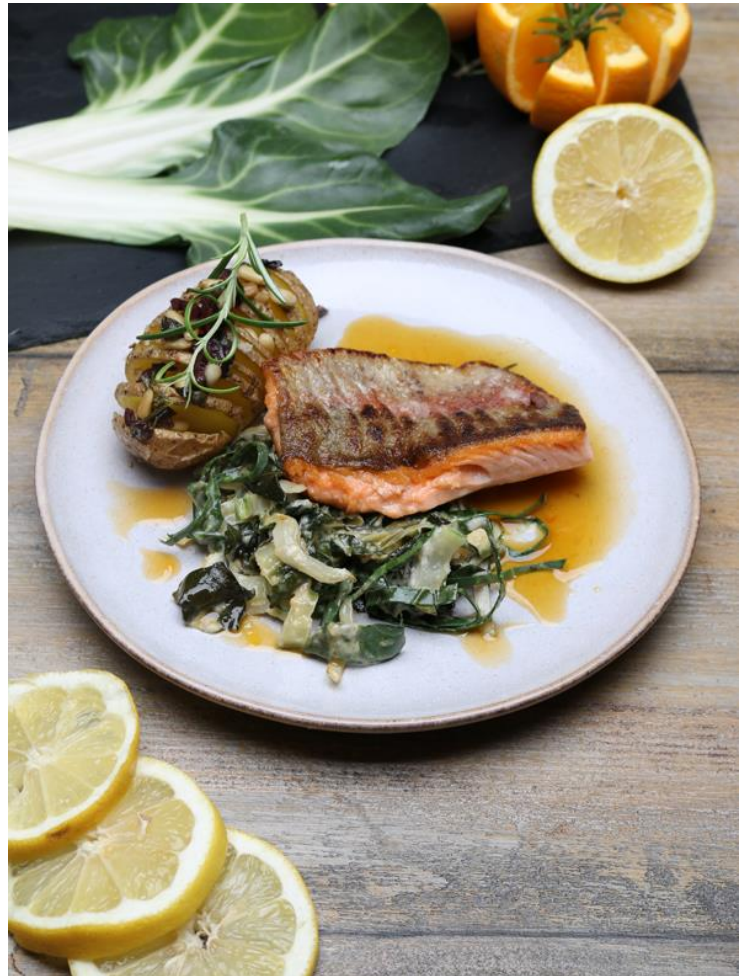
500 g	Mangold
1 EL	Butter
½ TL	Zucker
2 EL	Sahne-Meerrettich aus dem Glas
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

2 EL	Speiseöl zum Braten
etwas	Salz
4	Lachsforellenfilets mit Haut à 170 g
etwas	Mehl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen, anschließend fächerartig einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.
3. Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, die Butter in kleinen Stücken über den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen.



4. In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Kapern, Oliven und Pinienkerne fein hacken.
5. Die Kartoffeln nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, gehackten Rosmarin, Kapern, Oliven und Pinienkerne darüber streuen und nochmals 25 Minuten in den Backofen geben.
6. In der Zwischenzeit für die Sauce Weiß- und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeiten um ein Drittel einkochen.
7. Dann Orangen-, Grapefruit- und Zitronensaft zugeben und alles nochmals um ein Drittel einkochen.
8. Mangold putzen, waschen und etwas klein schneiden.
9. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Mangold darin gut anbraten, Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Eine Pfanne auf die kalte Herdplatte stellen, Öl und etwas Salz zugeben.
11. Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Die Pfanne erhitzen und das Fischfilet auf der Hautseite zu 2/3 garen, dann wenden und die Kochplatte ausschalten. Filet noch kurz gar ziehen lassen.
12. Den eingekochten Saucenansatz vom Herd nehmen und die kalte Butter nach und nach einmischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Das Fischfilet, Fächerkartoffeln, Mangold und Sauce anrichten.

Pro Portion: 995 kcal / 4170 kJ
34 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 65 g Fett