

# Hier und heute



## **Knusprig gebratene Forellenfilets auf Radieschen-Kartoffelsalat mit Gurke und Dill**

Knackig, scharf, rot und richtig gesund: Radieschen haben jetzt Saison. Unser Koch Lars Middendorf feiert die kleinen Verwandten des Rettichs in seinem Kartoffelsalat, den er zu knusprig gebratenen Forellenfilets serviert.

### **Das Rezept**

(von Lars Middendorf für vier Personen)

#### **Forellenfilets**

- 8 entgrätete Forellenfilets mit Haut
- 2 EL Hartweizengrieß
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 30 g Butter
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- etwas gehackte Petersilie
- Salz

#### **Zubereitung**

Das Sonnenblumenöl in eine vorgeheizte Pfanne geben und gut erhitzen.

Die Filetstücke mit der Hautseite in den Grieß legen, so dass eine dünne Schicht davon am Fisch haftet. Dann mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen.

Die Forellenfilets für ca. zwei Minuten braten. Währenddessen die Tomaten ohne Strunk in feine Würfel schneiden.

Die Forellenfilets auf der Fleischseite salzen. Dann die Tomatenwürfel und die Butter zu den Forellenfilets geben, kurz mitbraten und dann die Forellenfilets drehen

Alles für ca. 30 Sekunden braten lassen, unterdessen salzen auf der nun oben liegenden Hautseite. Dann die Butter mit etwas Zitronensaft ablöschen und die Petersilie zur Butter geben.

Die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben anrichten und mit der Zitronen-Petersilien-Butter beträufeln.

#### **Radieschen-Kartoffelsalat mit Gurke und Dill**

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln mit Schale
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL groben Senf
- 2 kleine Gurken
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Dill
- 2 EL geröstete Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Die Kartoffeln in Salzwasser gar köcheln, dann auskühlen lassen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. in eine Schüssel geben

# Hier und heute



Die Gurken halbieren und ebenfalls in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Radieschen von den Blättern trennen, putzen, waschen, dann sechsteln und mit Kartoffeln und Gurke in eine Schüssel geben.

Drei Viertel der Brühe, Essig, Öl und Senf hinzugeben. Dann den Salat salzen und pfeffern und die Schüssel schwenken, um alles unterzumischen.

**Tipp:** Am besten nicht mit einem Löffel arbeiten, damit macht man die Kartoffelscheiben kaputt. Besser den Salat durchschwenken.

Nach fünf Minuten prüfen, ob der Salat nicht zu trocken ist und ggf. die restliche Brühe hinzugeben, durchschwenken und nochmals ziehen lassen.

Zum Schluss die gerösteten Kürbiskerne und den fein geschnittenen Dill untermischen, dann zum Fisch servieren.