



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Lachsforellen (Fisch)
100 g	Mehl
50 g	Parmesan
3 Stk.	Eier
	Kräutersalz
1 l	Pflanzenöl
800 g	Erdäpfel, mehlig
50 g	frische Kräuter
50 g	Butter
125 ml	Milch
	Salz
	Muskat, gerieben

Mein persönlicher Tipp

Die Fischstücke können auch mit einer Panade mit gehackten Kürbiskernen oder Sesam mit Bröseln paniert werden.:

Michaela Mauerhofer

Seminarbäuerin aus Greinbach

Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

Gebackene Lachsforelle mit Kräuterpüree

Zubereitung

- Das Lachsforellenfilet enthäuten, in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit Kräutersalz würzen.
- Eier in einem tiefen Teller gut verschlagen und salzen.
- Parmesan fein reiben, dazugeben und gut verrühren.
- Mehl ebenso in einen tiefen Teller geben.
- Filetstreifen zuerst in Mehl wenden und dann im Parmesaneis.
- Fett mäßig erhitzen Filetstreifen goldbraun herausbacken.
- Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Für das Püree die Erdäpfel schälen und vierteln.
- In wenig Salzwasser garen.
- Kräuter oder Bärlauch sehr fein schneiden.
- Milch erhitzen.
- Wenn die Erdäpfel weich sind das restliche Kochwasser abgießen.
- Mit einem Handmixer verrühren.
- Heiße Milch und Butter, sowie Salz und Muskat dazugeben und so das Püree cremig rühren.
- Die Kräuter oder den Bärlauch zufügen und unterrühren.
- Fischstreifen mit Püree und Frühlingsblüten anrichten.

