

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

Gebackene Lachsforelle mit Kräuterpüree



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*