Forelle auf Kartoffel-Oliven-Stampf

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Forellenfilets in der Mandelhülle
6 Forellenfilets mit Haut (circa 6 x 100 g)
4 EL Mehl
2 Eier
4 EL Mandelblättchen
4 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rahmwirsing
1 Wirsing, mittelgroß
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Prise Muskatnuss
150 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
3 EL klein gehackte, frische Petersilie
Salz

Kartoffel-Oliven-Stampf
800 g mehligkochende Kartoffeln
200 ml Milch
1 EL Butter
1 Prise Muskatnuss
3 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer
60 g schwarze Oliven, entsteint
2 EL klein gehackte, frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum)
Abrieb von ½ Bio-Zitrone

Sowie
6 Zitronenscheiben (für die Garnitur)

Zubereitung (circa 50 Minuten):

Den Wirsing vierteln, die harten Strunkstücke großflächig herausschneiden. Die Wirsingviertel in feine Streifen schneiden und mit einer klein gewürfelten Zwiebel in Butter anschwitzen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und bei mittlerer Hitze circa zehn bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich, aber noch bissfest ist. Danach bis zum Anrichten warmhalten. Kurz vor dem Anrichten die gehackte Petersilie unterheben.

Für den Kartoffel-Oliven-Stampf die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser circa 15 bis 20 Minuten weichkochen, bis sie mühelos mit einer Gabel zerdrückt werden können. Das Wasser abgießen. Die Milch erhitzen (nicht kochen!), einen Esslöffel Butter darin schmelzen, drei Esslöffel raffiniertes Olivenöl hinzufügen und mit geriebener Muskatnuss würzen. Die warme, gewürzte Milch über die Kartoffeln gießen und alles mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden und mit den gehackten Kräutern sowie dem Abrieb einer halben Bio-Zitrone zum Stampf geben und unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

Die Forellenfilets säubern, trockentupfen, eventuell in kleinere Portionen schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Mandelhülle zwei Schüsseln vorbereiten: in einer Schüssel zwei Eier, zwei Esslöffel Mehl und die Mandelblättchen gut verquirlen. In einer zweiten Schüssel die verbliebenen zwei Esslöffel Mehl bereitstellen. Die Hautseite dünn mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend in der Ei-Mandel-Mischung wenden.
Raffiniertes Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die umhüllten Fischstücke mit der Hautseite nach unten circa drei bis vier Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Anschließend wenden und noch ein bis zwei Minuten fertig garen lassen.

Zum Anrichten den Rahmwirsing auf Teller geben, den Kartoffel-Oliven-Stampf daneben platzieren und das Forellenfilet (oder die Filetstücke) mit der knusprigen Haut nach oben auf den Rahmwirsing setzen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Nährwerte pro Portion:

725 kcal – 45 g Fett – 35 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist pescetarisch.