

Graziellas Lachsforelle mit sommerlichem Topping auf Kartoffelstampf

Für 4 Personen

Zutaten Fisch & Topping

2-4 Lachsforellenfilets mit Haut
1 Fenchelknolle
1 Lauchzwiebel
1 rote Paprika
1 milde Chilischote
1 Bio-Zitrone
2 Zweige Petersilie
etwas Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zutaten Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, festkochend
1 Lauchzwiebel
300 ml Kefir
1 Prise Muskat
Salz & Pfeffer

Zubereitung Fisch

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsforelle mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und scharf anbraten. Nach ca. 1-2 Minuten die Hitze reduzieren und den Fisch auf mittlerer Stufe in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

Zubereitung Topping

In der Zwischenzeit Lauchzwiebel und Chili waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Paprika und Fenchel ebenfalls waschen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Kartoffelstampf

Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Lauchzwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und mit dem Kefir unter den Kartoffelstampf heben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss das Topping über die gebratene Lachsforelle geben und zusammen mit dem Kartoffel-Lauch-Stampf servieren.

Guten Appetit!