▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juli 2022 ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Michael Kienberger

Forellenfilet mit Rahmspinat, Sahnemeerrettich-Kartoffeln und knusprigen Rettich-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
2 Forellenfiltes mit Haut
2 Scheiben Toastbrot
2 EL Senf
½ Bund glatte Petersilie
Weizenmehl, zum Bestäuben
Rapsöl, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rinde vom Toastbrot abschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen. Toastbrot und Petersilie fein hacken und vermengen.

Forellenfilets waschen, trockentupfen und quer halbieren. Salzen und pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Fleischseite der Forellenfilets mit Senf bestreichen, mit der Brot-Petersilien-Mischung bestreuen und leicht festdrücken.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Forellenfilets umdrehen und auf der panierten Seite kross braten.

PROFI TIPP

Laut WWF sind **Meerforellen, Bachforellen und Seeforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: ASC (Aquakultur)
- 1. Wahl: BIO (Aquakultur)
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)

Für den Spinat:
150 g Spinat
1 Knoblauchzehe
100 g Sahne
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und braun werden lassen. Knoblauch abziehen, fein reiben und kurz in der Pfanne anrösten. Spinat dazugeben, kurz anbraten und zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne hinzugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Für die Kartoffeln:
200 g Drillingskartoffeln
4 EL Butter
1 EL Sahnemeerrettich
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln im Salzwasser gar kochen.

Eine Pfanne mit ausreichend Butter erhitzen und die Kartoffeln hineingeben. Sahnemeerrettich hinzugeben und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Chips:
½ weißer Rettich
Mehl, zum Bestäuben
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Rettich schälen und mit einem Sparschäler in Scheiben schneiden. Streifen in eine Schüssel geben, leicht einsalzen und ca. 15 Minuten in einer Schale mit Wasser ziehen lassen. Anschließen die Streifen gut ausdrücken. Rettichstreifen auf Küchenpapier trocknen. Mit Mehl bestäuben und in eine hohe Bratpfanne mit reichlich Öl knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.