



Schwarzwälder Forellenschnitzel von Armin Roßmeier

Zutaten für 4 Personen

8 Forellenfilets (je circa 60 g)
2 Zweige Zitronenthymian
4 Scheiben Schwarzwälder Schinken
3 EL Maismehl
2 Eier
80 g glutenfreie Semmelbrösel
2 EL gehackte, gemischte Kräuter
2 EL Öl
8 Zitronenscheiben
1 EL Zitronensaft

250 g mehlig kochende Kartoffeln
250 g Selleriewürfel
100 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe
60 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
100 ml Sauerrahm
160 g grüne Spargelspitzen
8 Kirschtomaten
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

530 kcal – 20 g Fett – 43 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate – 3,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Forellenfilet ohne Haut mit der Rückenseite nach unten auflegen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer würzen und mit gerebeltem Zitronenthymian bestreuen. Dann die Schinkenscheibe darauflegen und mit einem zweitem Filet abdecken.

Das Filet mit Maismehl mehlieren, durch das aufgeschlagene Ei ziehen und im Gemisch von glutenfreien Semmelbröseln mit gehackten gemischten Kräutern wenden. Dann in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb braten, Zitronenscheiben zugeben, mitangehen lassen und bei geringer Hitze durchziehen lassen.

Kartoffeln schälen, säubern, würfeln und in etwas Gemüsebrühe mit Selleriewürfeln weichkochen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln gut ausdämpfen lassen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken und mit erwärmter Milch gut verrühren. Sauerrahm und angeschwitzte Zwiebelwürfel unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierte Spargelspitzen und halbierte Kirschtomaten in etwas Olivenöl angehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Forelle schräg halbieren, über Kreuz auf einem flachen Teller anrichten, mit Zitronenscheiben belegen und mit Zitronenthymian garnieren. Sellerie-Kartoffelpüree daneben anhäufeln und mit abgeschnittener roter Kresse bestreuen. Spargelspitzen mit Kirschtomaten rundum anrichten.