



"Carola kocht":

Gebratenes Forellenfilet mit gerahmten Spitzkohl und Linsengemüse



Oberlausitzer mit Energie.



Zutaten Fisch

- 2 große Forellen alternativ 4 Filets
- je 3 Esslöffel Öl und Butter
- etwas Mehl zum bestäuben oder wenden
- Salz, Pfeffer, Fischgewürz zum Braten alternativ etwas Thymian, Rosmarin, Estragon mörsern

Zutaten Linsengemüse

- 250 g rote Linsen
- 50 g Sellerieknolle
- 150 g große Möhre oder 3 kleinere
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 3 Esslöffel Öl zum Braten
- Salz / Pfeffer/ Apfel- oder Kräuternessig

Zutaten gerahmter Spitzkohl

- 800 g Spitzkohl
- 200 g Creme fraiche oder Schmand
- 1 Stange Frühlingslauch
- Öl zum Anbraten / Salz/ Pfeffer/ gemahlener Kümmel

Zubereitung Fisch

Carola bevorzugt die ganze gebratene Forelle mit ihrer schönen krossen Haut und löst sie danach aus. Die Forelle wird zu Beginn gewaschen und trocken getupft. Anschließend von innen und außen mit dem Fischgewürz, Salz und Pfeffer eingerieben. Das Mehl auf einen flachen Teller geben und die Forelle darin wenden. In der Zwischenzeit das Öl und die Butter in einer passenden Pfanne erhitzen und den Fisch nicht zu heiß darin von allen Seiten goldbraun und kross braten. Dabei mit einem Löffel ab und zu etwas Fett aus der Pfanne über den Fisch gießen.

Carolas Tipp:

Lässt sich die Rückenflosse problemlos herausnehmen, ist der Fisch gar. Den Fisch ein paar Minuten ruhen lassen und danach am Rücken vom Kopf aus bis zum Schwanz einschneiden und vorsichtig das obere Filet abheben (am besten eignet sich dafür ein Tortenheber). Nun die Gräte samt Kopf abheben und das untere Filet liegt frei. Das Bratfett kann beim Anrichten ganz nach Geschmack dazu gegeben werden. Am besten wird der Fisch mit frischer Zitrone garniert.

Zubereitung Linsengemüse

Für das Linsengemüse schneidet Zwiebeln, Möhren, Sellerie in sehr kleine Würfel. Dünstet alles in Öl für ca. 3 Minuten, ca. 400 ml Wasser angießen, den Lorbeer und Piment zugeben.

Kurz aufkochen und jetzt die roten Linsen für ca. 6-9 Minuten darin kochen. Aufpassen, rote Linsen sind ganz schnell gar. Reicht die Flüssigkeit nicht, noch etwas zugeben. Zum umrühren nehme ich eine große Fleischgabel, damit es keinen Mus gibt. Sind die Linsen gar, restliche Flüssigkeit abgießen, noch warm abschmecken mit etwas Essig, Salz und Pfeffer.

Zubereitung gerahmter Spitzkohl

Das Gemüse ist schnell gemacht. Den Spitzkohl und das Frühlingslauch nicht zu fein schneiden. In einen Topf etwas Öl geben, erhitzen und darin den Spitzkohl und Lauch kurz schmoren. Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Kümmel dazu und eine 1 große Tasse Wasser angießen. Topfdeckel drauf und bissfest garen. Jetzt den Schmand oder creme fraiche unterheben und nochmal abschmecken. Der gemahlene Kümmel ist wichtig für die Verdaulichkeit und kaum zu schmecken.

Tipp: Ist euch der Rahm zu dünn, einfach, mit einem Teelöffel Stärke in kaltem Wasser eingerührt, andicken.

Alternativen

Fisch: Ihr könnt jeden Fisch nehmen, wir bevorzugen heimischen Lausitzer Fisch, wie Karpfen, Zander, Lachsforelle oder Wels.

Gemüse: Den Spitzkohl könnt ihr ersetzen durch Wirsing oder Weißkohl. Auch Sauerkraut oder Weinkraut kann man nach dem gleichen Rezept zubereiten.

Die Zutaten finden Sie u.a bei diesen Händlern:



Marktschwärmer Zittau



Teichwirtschaft Petershain

