

Forelle blau mit Pellkartoffeln und Chinakohlsalat



Forelle, Kartoffeln, Salat

Forelle, diesmal blau, in Fischfond pochiert. Dazu Pellkartoffeln, aus Ermangelung an Quark oder Schmand mit etwas Crème fraîche und frischem Schnittlauch. Und ein Chinakohlsalat mit Thymian-Zitronen-Dressing.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Forelle
- 800 ml Fischfond
- 2 frische Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- Salz
- weißer Pfeffer

- Crème fraîche
- frischer Schnittlauch
- Zitrone (Saft)
- 3–4 Kartoffeln
- 250 g Chinakohl
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Condimento bianco
- 1 Shao Xing (Reiswein)
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln ungeschält 15 Minuten darin kochen. Herausnehmen und warmhalten.

Forelle unter kaltem Wasser abwaschen, dann mit Küchenpapier abtrocknen. Fond in einem großen Topf erhitzen, der groß genug für die Forelle ist. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Piment hinzugeben. Wenn der Fond kocht, Herdplatte ausstellen. Wenn er nur noch siedet, Forelle hineingeben, dass sie vom Fond bedeckt ist und 10 Minuten zugedeckt pochieren. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen großen Teller geben.

Währenddessen Chinakohl quer in sehr feine Streifen schneiden. Blättchen vom Thymian abzupfen und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Condimento bianco, Reiswein und Zitronensaft dazugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und abschmecken. Chinakohl dazugeben und vermischen.

Kartoffeln jeweils mit den Fingern in zwei Hälften aufbrechen und zu der Forelle geben. Kartoffelstücke salzen und pfeffern.

Einige Teelöffel Crème fraîche darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren. Chinakohlsalat daneben auf den Teller geben. Forelle mit etwas Zitronensaft beträufeln und alles servieren.