

Forelle im Speckmantel auf Kartoffel-Gurkensalat

Zutaten für ca. 2- 3 Personen:

150 g Bauchspeck fein aufgeschnitten
400 g Forellenfilet essfertig
500 g Kartoffel
360 g Gurken
100 g Zwiebel
100 g Scharzbrotsciben
70 g Butter
Bund Schnittlauch
Zitrone, Zucker
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffel waschen und weich kochen. In der Zwischenzeit Gurken waschen, eventuell etwas schälen und in feine Blätter schneiden oder hacheln.
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und zu den Gurken geben. Marinadezutaten gut miteinander verrühren und über die verarbeiteten Gurken und Zwiebel gießen.
2. Für Schwarzbrotcroutons Brot in Würfel schneiden und in 50 g Butter knusprig rösten.
3. Forellenfilet auf Gräten kontrollieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in ein paar cm große Stücke zerteilen. Forellenstücke mit Speckscheiben ummanteln.
4. Wenn die Karoffeln weich gekocht sind, kalt abschrecken und schälen, etwas überkühlen lassen und blättrig schneiden und zu den Gurken geben, durchziehen lassen und fertig abschmecken.
5. Forellenstücke in einer heißen Pfanne mit etwas Butter anbraten, so dass der Speck eine schöne Farbe hat und der Fisch noch schön saftig ist. Zitronenscheibe auf einer Seite in Zucker legen und dann in der heißen Pfanne mit der Zuckerseite nach unten kurz karamellisieren lassen.
6. Salat in der Mitte eines Tellers platzieren und die Fischstücke darauf verteilen mit Croutons, fein geschnittenen Schnittlauch und Zitronenscheibe garnieren.

Zutaten Marinade:

140 ml Apfelessig
50 ml Sonnenblumenöl
2 Tl. Zucker
1 Tl. Salz
1 Tl. Senf
etwas Pfeffer