

Bergische Forelle

NRW liegt nicht am Meer, doch im Bergischen Land mit seinen vielen Gewässern blüht seit eh und je die Forellenzucht. Wir backen sie mit einer leckeren Dill-Knoblauch-Paste gefüllt im Ofen und servieren sie mit einem sommerlichen Kartoffelsalat.



Portionen: 2

Vorbereitung: 1 h

Zubereitung: 30 min

Zeit gesamt: 1 h 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für den Kartoffelsalat:

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Schalotte
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Radieschen
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Dill
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 gehäufter EL scharfer Senf
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Zitronensaft
- Pfeffer
- Zucker

Für die Forellen:

- 2 Bio-Zitronen
- 1 ½ Bund Dill
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 küchenfertige bergische Forellen

Besondere Utensilien:

- Küchenhobel
- Feine Küchenreibe
- Pergamentpapier

Zubereitung:

- **Für den Kartoffelsalat** die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser aufsetzen und bei mittlerer Hitze gar kochen, etwa 30 Minuten.
- In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein hacken.
- Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Salatgurke waschen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Salz bestreuen.
- Den Dill waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und den Rest fein hacken.
- Das Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Senf, Gemüsebrühe und Zitronensaft hinzufügen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen und vom Herd nehmen.
- Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Sobald sie händelbar sind, schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen.
- Mit dem vorbereiteten Dressing übergießen, vorsichtig umrühren und beiseite stellen.
- **Für die Forellen** den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Zitronen heiß waschen und trocknen.
- Von einer Zitrone die Schale abreiben und die Hälfte des Safts auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden.
- Dill waschen und trockenschütteln. Grobe Stiele entfernen und den Rest fein hacken.
- Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Zitronenschale, Dill und Knoblauch mit Zitronensaft und Sonnenblumenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Forellen trockentupfen und innen sowie außen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Jeweils einen Bogen Pergamentpapier mit der Hälfte der Zitronenscheiben belegen.
- Beide Forellen mit der Dillpaste füllen, dabei zwei Esslöffel zurückbehalten.

- Forellen auf die Zitronenscheiben legen und die Oberseite mit jeweils einem Esslöffel Dillpaste bestreichen.
- Das Pergamentpapier so über den Fischen zusammenfalten, dass lockere Päckchen entstehen, und auf ein Backblech legen.
- Die Forellen im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.
- Gurkenscheiben ausdrücken und zusammen mit den Radieschen, den Frühlingszwiebeln und dem Dill unter den Kartoffelsalat rühren. Nochmals abschmecken.
- Kartoffelsalat auf zwei Teller verteilen.
- Die Forellen aus dem Ofen holen und aus dem Pergamentpapierpäckchen nehmen. Auf dem Kartoffelsalat anrichten und servieren.