



Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, 15.01.2025

Geschmorte Petersilienwurzeln mit Erbsen-Minz-Püree, Mandel-Gremolata und gebratenen Forellenfilets

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Petersilienwurzeln

750 g Petersilienwurzeln
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
150 ml Wasser, ca.

Für das Erbsen-Minz-Püree

2 Schalotten
50 g Butter
400 g Erbsen, TK
etwas Salz
etwas Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
2 Stiele Minze
100 g Sauerrahm

Für die Mandel-Gremolata:

150 g Mandeln, gehackt
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
1 Beet Gartenkresse
0,5 Bund Petersilie
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Forelle

4 Forellenfilets, ohne Haut, ca. 150 g
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Mehl
1 Ei (Größe M)
100 g Panko- oder Semmelbrösel, ca.
8 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl

Außerdem

2 Biozitrone(n), Saft und abgeriebene Schale davon
(den Saft und die Schale für Forellenfilets, Petersilienwurzeln, Erbsenpüree und Mandel-Gremolata verwenden)

Zubereitung:

- 1. Petersilienwurzeln** putzen, schälen, abbrausen und je nach Dicke, längs nach halbieren oder vierteln.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Petersilienwurzeln darin unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft würzen. Wasser zugeben und die Petersilienwurzeln bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt weich schmoren. Zum Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die noch vorhandene Schmorflüssigkeit einkochen lassen.



3. **Für das Erbsenpüree** Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und 1 EL Zitronensaft zugeben. Zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten.
4. **Für die Gremolata** Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
5. Mandeln und Knoblauch in einem Küchenmixer grob mixen, Öl unterrühren. Kresse vom Beet schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Kresse und Petersilie hacken. Kräuter, 1 TL Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer unter die Mandelmischung rühren.
6. **Für die Erbsen** die Minze abbrausen und grob schneiden. Erbsen inklusive Dünstflüssigkeit in einen Küchenmixer geben, fein pürieren. Dabei 2 EL Zitronensaft und eventuell noch 1-2 EL heißes Wasser untermixen, sodass ein nicht zu festes Püree entsteht. Zum Schluss Sauerrahm und Minze kurz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft und -schale abschmecken.
7. **Die Forellenfilets** in Portionsstücke teilen und mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
8. Das Ei verquirlen. Pankobrösel auf einem Teller verteilen. Forellenstücke zuerst in Ei und danach in Bröseln wenden.
9. Butterschmalz oder Öl portionsweise erhitzen. Die Forellenstücke auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten knusprig braten.
10. Fischfilets, Petersilienwurzeln und Erbsen-Minz-Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten, etwas Mandel-Gremolata darüber träufeln. Die übrige Gremolata dazu servieren.

Tipp: Wer das Essen rein vegetarisch zubereiten möchte, kann z. B. Tofu oder Austernpilze in Streifen schneiden und wie den Fisch panieren und braten