

# Gedämpftes Forellen-Filet mit geschwenkten Kartoffeln

## Für 2 Personen

4 Forellenfilets a 75-100 g	500 g feste Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
6 EL Butter	4 EL Mehl	400 ml Gemüsefond
100 ml Schlagsahne	2 EL milder Senf	250 ml trockener Weißwein
1 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Rosmarin
Kümmel	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten darin kochen. Die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Butter ausstreichen, die Filets hinein legen und mit der Hälfte des Zitronensafts, dem Weißwein und der Hälfte der Kräuter und etwas Kümmel bestreuen. Anschließend für etwa zehn Minuten in den Backofen geben. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen einrühren. Den Fond langsam unterrühren und 15 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sahne hinzugeben und leicht aufkochen lassen. Die Soße mit dem Senf, dem Essig, dem Zucker und dem übrigen Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen. Eine Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen, darin kurz die Kartoffeln schwenken und kurz vorm Ende die übrigen Kräuter dazu geben. Die Forellenfilets mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Senfsoße servieren.

Kathrin Mennecke am 02. August 2010