

Horst Lichter | Forelle wie bei Tante Gerda

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bachforellen, geschuppt und ausgenommen
- 8 Salatherzen
- 1 Bund Dill
- 1 Zitrone
- 150 g Naturjoghurt 3,5% Fett
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g weiche Butter
- 6 Knoblauchzehen
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Salatherzen putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone auspressen. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Dill zu einem Dressing verrühren.

Kartoffeln schälen, waschen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Forellen innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, klein schneiden und die Forellen damit füllen. Die Öffnungen der Bauchhöhlen jeweils mit etwas Butter bestreichen.

Knoblauch schälen. Restliche Butter in einer tiefen Pfanne zerlassen und die Fische mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten. Fische herausnehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Alufolie abdecken.

Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Das Bratfett aus der Pfanne abgießen und die Kartoffeln in der Pfanne schwenken. Die Forellen mit den Kartoffeln und dem Salat auf der Platte anrichten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 13.01.2007

Prominente Gäste: Andrea Kiewel & Thomas Anders

