



Knusprig gebratene Lachsforelle mit Kartoffelstampf und Dill-Gurkensalat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Milch	50 ml
Schlagsahne	75 ml
Salatgurken	1 St.
Dill, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Öl	2 EL
Lachsforelle, ganz	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und im Salzwasser ca. 20–25 Min. weich garen. Kartoffeln abgießen, im gleichen Topf kurz ausdampfen lassen und mit Milch und Sahne grob zu einem Kartoffelstampf verarbeiten.
2. Gurke schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Gurkenscheiben und der Hälfte des Dills vermengen.
4. Währenddessen in einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lachsforelle waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und rundherum kräftig salzen. Lachsforelle auf der Hautseite ca. 4 Min. kross goldbraun braten. Lachsforelle drehen und ca. 2 Min. glasig garen.
5. Lachsforelle mit Gurkensalat anrichten, mit übrigem Dill bestreuen und mit Kartoffelstampf servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Achte bei der Zubereitung des Fisches darauf, dass die Pfanne heiß genug ist. Zur Probe gebe einfach einen Holzspieß in das Öl, sobald dieser kleine Blasen schlägt, ist das Öl heiß genug.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	490 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g