



GEBRATENES FORELLENFILET AUF SELLERIE-KARTOFFELPÜREE UND AROMATISCHEN ERBSEN

Zutaten (ca. 4 Portionen)

4 Forellenfilets
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Sellerie-Kartoffel-Püree

Ca. 600 g Sellerie
Ca. 500 g Kartoffeln
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
200 ml Wasser
200 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss gerieben



Erbsen:

400 g Erbsen
1-2 El Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
3 Knoblauchzehen gepresst
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Selleriepüree, Zwiebel schälen und würfelig schneiden.
2. Sellerieknolle und Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
4. Sellerie- und Kartoffelwürfel zugeben und kurz mitbraten.
5. Mit dem Wasser aufgießen, Deckel darauf setzen und ca. 30 Minuten dünsten bis die Gemüsewürfel weich sind.
6. In der Zwischenzeit die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen im Siebeinsatz dämpfen.
7. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gepresste Knoblauchzehe vermischen und mit den gegarten Erbsen vermischen – dies am besten kurz vor dem Servieren machen, damit die Erbsen noch warm sind.
8. Ist das Gemüse weiche, die Milch zugeben. Das Ganze nochmal aufkochen lassen, kurz köcheln lassen und dann pürieren.
9. Wer mag kann es ganz fein pürieren oder so, dass noch ein paar bissfeste Stücke vorhanden bleiben.
10. Mit Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss würzen.
11. In einer beschichteten Pfanne etwas Oliven-, oder Rapsöl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Forellenfilets zuerst mit der Hautseite nach unten braten. Ich habe währenddessen den Deckel darauf gesetzt. Nach ca. 5-10 Minuten die Filets wenden und nochmal anbraten, bis die Filets durch aber noch nicht zu trocken sind.
12. Auf den Tellern das Selleriepüree mit den gebratenen Forellenfilets und den Erbsen anrichten.