

Forelle in Mandel- butter

mit Vichy-
Karotten &
Kroketten



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 FJORDKRONE Regenbogenforellen (TK)
2 BIO SONNE Zitronen
50 g BIO SONNE Mandeln
8 EL LANDFEIN Butter (kalt)
6 EL KÜCHENSTOLZ Mehl
2 EL BELLUCCINO Olivenöl
1 TL Salz & 1 große Prise COOK!
Pfeffer

Für die Kroketten:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)
2 GUTSGLÜCK Eiweiß (M)

800 g BIO SONNE Kartoffeln
100 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
2 EL KÜCHENSTOLZ Stärke
2 EL LANDFEIN Butter
1 TL Salz & 1 Prise COOK! Pfeffer
FRISAN Butterschmalz zum Frittieren

Für die Vichy-Karotten:

1 ERNTEKRONE Zwiebel
¼ Bund BIO SONNE Petersilie
800 g ERNTEKRONE Karotten
100 g LANDFEIN Butter
250 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
1 EL BIO SONNE Honig
1 Prise Salz & 1 Prise COOK! Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Regenbogenforellen auftauen, säubern und trocken tupfen.
2. Danach sowohl innen als auch außen mit Salz und Pfeffer würzen und den Bauch der Fische mit Zitronenspalten befüllen - die Fische danach von außen mit Mehl bestäuben.
3. Außerdem die Mandeln grob hacken oder in dünne Scheiben schneiden.
4. Für die Kroketten die Kartoffeln mit Schale weich kochen, noch heiß schälen und durch eine feine Kartoffelpresse drücken - kurz abkühlen lassen.
5. Dann Stärke, Salz, Pfeffer, Butter und Eier untermengen - die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Öffnung füllen.
6. Im Anschluss die Kroketten mit dem Spritzbeutel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche spritzen, ringsherum mit Eiweiß bepinseln und in Semmelbröseln wälzen.
7. Die Karotten in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und die geschälte Zwiebel fein würfeln.
8. Im Anschluss die Zwiebelwürfel in Butter mit Honig leicht karamellisieren und die Karotten dazugeben.
9. Alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und für 5 Minuten dünsten - danach mit Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt für 10 Minuten köcheln.
10. In der Zwischenzeit das Butterschmalz behutsam auf ca. 170°C erhitzen und die Kroketten darin goldbraun ausbacken - danach warm halten.
11. Zum Schluss die Fische in Olivenöl von jeder Seite vier bis fünf Minuten goldbraun braten - herausnehmen und die Mandeln mit eiskalter Butter in die Pfanne geben.
12. Sobald die Butter beginnt zu bräunen, die Hitze reduzieren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Petersilie fein hacken, zu den Karotten geben und diese zusammen mit den Forellen, Mandelbutter und Kroketten auf vorgewärmten Tellern anrichten.