






Goldforellenfilets mit Kapern-Butter

 Leicht  30 min  2 Personen

Zutaten

- 2 Goldforellenfilets à 220 g
- 500 g Kartoffeln
- 1/2 Zitrone
- 150 g Feldsalat
- Schnittlauch
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 2-3 EL Distelöl
- 2 EL Butter
- 1 EL eingelegte Kapern

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Währenddessen die Zitronen filetieren und den Saft auffangen. Nun den Salat gründlich waschen und Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Schritt 02

Die Goldforellenfilets salzen, pfeffern und das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Goldforelle im heißen Fett von beiden Seiten ungefähr je 7 Minuten zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite schön kross braten. Die Zeit nutzen Sie, um ein Salatdressing aus dem aufgefangenen Zitronensaft, dem Öl, etwas Salz und Pfeffer zu mixen.

Schritt 03

Die Goldforelle aus der Pfanne nehmen, warm stellen, die Pfanne auswischen und 1 EL Butter darin bräunen. Dann die Zitronenfilets und die gut abgetropften Kapern zugeben, darin erhitzen und in ein Kännchen füllen. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die gekochten Kartoffeln mit dem Schnittlauch darin schwenken. Zuletzt das Dressing unter den Salat heben. Die Goldforellenfilets mit der Zitronen-Kapern-Butter beträufeln und mit Kartoffeln und Salat genießen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür