

Forellentätschli auf Maiscreme

Rezept von Meta Hildebrand



Forellentätschli auf Maiscreme

dazu Gurken-Apfelsalat

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Genussfertig: in ca. 2 Stunden

Pro Person:

35 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiss, 36 g Fett; 620 kcal

Zutaten:

- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 170 g Lachsforelle ohne Haut
- $\frac{1}{2}$ Karotte (ca. 40 g)
- $\frac{1}{2}$ Chili
- 2 Zweige gehackter Dill
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Maisstärke
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Roter Apfel
- 1 Limette, davon Saft und Abrieb
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke (ca. 180 g)
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel grober Senf
- 60 g Dosenmais, abgetropft
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Dose Mais mit Saft (300 g)
- 40 g Butter
- 150 ml Rahm

Zubereitung:

1. Kartoffeln im Salzwasser weich kochen, 5 Minuten ausdampfen lassen, schälen und ganz fein – direkt in die Pfanne – mit einem Kartoffelstampfer stampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Lachsforelle trocken tupfen und, wenn vorhanden, die Gräten entfernen, mit dem Messer in ganz kleine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
3. Karotte waschen, schälen und fein raffeln. Chili waschen, entkernen und in ganz feine Würfel schneiden. Chili und Karotte zusammen mit dem Dill, Ei und Maisstärke zu den Kartoffeln geben. Gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in eine Schüssel geben und für 1 Stunde kalt stellen. Die Masse zu Tätschli formen. Tätschli in einer heissen Bratpfanne mit 2 Esslöffel Sonnenblumenöl knusprig ausbraten.
4. Apfel waschen und in schöne Würfel schneiden. Limettensaft und -abrieb in eine Schüssel geben, zusammen mit dem Apfel vermischen. Salatgurke waschen, halbieren und entkernen, in schöne Würfel schneiden (gleich gross wie der Apfel), zum Apfel geben. 3 Esslöffel Sonnenblumenöl und Senf dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
5. 60 g Dosenmais in 1 Esslöffel Butter leicht anbraten, bis er etwas Farbe hat, beiseitestellen und auskühlen lassen.
6. Die Dose Mais öffnen und mit dem Saft in eine Pfanne geben, 40 g Butter dazugeben und den Mais 5 Minuten köcheln lassen. In einem Mixbecher den heissen Mais ganz fein mixen, durch ein Sieb streichen und den Rahm dazugeben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Maiscreme auf dem Teller anrichten, den Salat daraufgeben, Tätschli darauflegen und mit den gebratenen Maiskörnern dekorieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.