



Zeitaufwand:

Vorbereitung

Forelle filetieren 20 Minuten
Wedges waschen und schneiden
5 Minuten

Zubereitung

10 Minuten Forelle braten
15 Minuten Wedges frittieren

Zutaten pro Person

- eine frische Forelle, filetiert, entgrätet und gehäutet
(ca. 20 bis 250 g)
- zwei bis vier hauchdünne geschnittene Scheiben milden Schwarzwälder-Schinken
- ein wenig Bratfisch-Gewürz (siehe unten)
- ein walnussgroßes Stück Butterschmalz
- ein wenig Semmelbrösel
- Fischfond
- eiskalte Butter für die Sauce
- zwei mehlig kochende Kartoffeln, kräftig abbürsten und mit der Schale in Schnitze für Wedges schneiden

Zutaten für ca. 50 g

- je ein Esslöffel
Fenchelsamen
Dillsamen
getrockneter Knoblauch
gelbe Senfkörner
- zwei bis drei Pimentkörner
- je ein halber Esslöffel
Ingwerpulver
- getrocknete Zitronenschale
- zwei getrocknete Chilischoten (Vorsicht!)
- ein Stängel getrocknetes Zitronengras
- ein Esslöffel naturbelassenes Meersalz



Schwarzwälder Forellen-Saltimbocca

- Die Forelle mit einem flachen, scharfen Messer filetieren, mit einer Pinzette entgräten und mit dem flachen Messer häuten.
Das ist der schwierigste Schritt und es bedarf ein wenig Übung. (meine ersten beiden Forellen mussten zu einer leckeren Forellen-Paste verarbeitet werden – es wird nichts weggeworfen!)
- Je ein Filet auf eine sehr dünne Scheibe Schwarzwälder-Schinken legen. Falls die Scheiben nicht lang genug sind, zwei Scheiben leicht überlappend legen.
- Mit etwas Bratfischgewürz bestreuen.
Salz braucht es sonst keines. Das Salz vom Schinken reicht aus.
- In Semmelbrösel drehen. Es muss nicht viel haften bleiben.
- In nicht zu heißem Butterschmalz rundherum braten.
- Wenn die Semmelbrösel bräunen, sind die Röllchen gar, aus der Pfanne heben, warmhalten
- Das Fett abgießen. Pfanne auswischen.
- Etwas Fischfond in die heiße Pfanne geben. Kurz aufkochen und von der Flamme nehmen.
- Eiskalte Butterstückchen einrühren, nachwürzen - nicht mehr aufkochen nur warmhalten.
- Währenddessen die Wedges frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.
- Mit den vorbereiteten Wedges und einem kleinen Salat servieren

Bratfischgewürz, selbst gemixt

- Fenchel-, Dillsamen und Pimentkörner im Mörser leicht anstoßen
- Alles in einer Pfanne – ohne Salz – vorsichtig rösten. Ist fertig, wenn es gut duftet.
- Abkühlen mit den anderen Zutaten mischen und mit dem Meersalz sehr fein mahlen.
- In ein Glas mit Schraubverschluss füllen.

Die Mischung ist lang haltbar – hält aber bei mir nicht wirklich lang, weil ich sie gerne auch zu anderen Gerichten verwende.

TIPP:

Für eine stärker gebundene Sauce verwende ich gerne Mehlbutter aus dem Tiefkühler. Das klumpt nie und bindet super!
Mehl und weiche Butter wird 1:1 gemischt, kleinen Kugeln geformt, eingefroren und kann dann nach Bedarf direkt aus dem TK in die Sauce eingerührt werden.

[Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog](#)



Text und Bild: © Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com