

# SIGI'S KULINARISCHES TV-REZEPT ZUM NACHKOCHEN



## FORELLENFILET IN MEERRETTICHÖL GEBRATEN MIT WIESENBÄRENKLAUPÜREE

(Zutaten für 4 Personen)

4 frische Forellenfilets, Salz u. Pfeffer aus der Mühle, Meerrettichöl

(Zubereitung Meerrettichöl: ½ lt. reines Pflanzenöl, 1 Stange Meerrettich u. Petersilie in eine Flasche geben und 2 Tage ziehen lassen)

### **Zubereitung:**

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen, das Meerrettichöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Forellenfilets von der Hautseite als erstes anbraten.

Nach ca. 2 Minuten wenden und weiter braten bis die Forelle fast durch ist, kurz ziehen lassen und mit dem Wiesenbärenklaupüree anrichten.

### **Wiesenbärenklaupüree**

ca. 400 g Wiesenbärenklaus gereinigt, blanchiert und püriert, 800 g Kartoffeln, 3 Eigelb, Salz, Muskat, frische Schlagsahne, zerlassene Butter.

Die Kartoffeln schälen und Salzkartoffeln kochen. Durchdrücken wie beim Kartoffelbrei.

Den gesäuberten Wiesenbärenklaus in Salzwasser kochen bis er weich ist, mit Eiswasser abschrecken damit die Farbe erhalten bleibt. Anschließend im Mixer fein pürieren, am besten etwas vom eigenen Sud dazugeben, dann alles vermengen und abschmecken.

**Viel Spaß beim Kochen & Guten Appetit!**

wünscht Euch

*Sigrid Kamm*