

Bunter Kartoffelsalat

Forellenfilet mit Tomaten-Chili-Salsa



Rezept für 4 Personen



Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Forellen

- 4 Forellenfilets, entgrätet und trocken getupft
- Salz, Pfeffer, Öl zum Braten
- Limetten, Chili, Koriander

Zutaten Tomaten-Chili-Salsa

- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 rote Chili, entkernt, fein geschnitten
- 800 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1 EL Koriander
- Salz, Pfeffer, wenig Zucker

Zutaten Kartoffeln

- 500 g blaue Kartoffeln
- 300 g neue Kartoffeln
- 1 Pfälzer Rüebli
- 100 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 50 g Edamame, gekocht
- 40 g Kalamata-Oliven, halbiert
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten

Zutaten Dressing

- 1 TL Dijonsenf
- 5 EL Rapsöl
- 2 EL weisser Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, etwas Paprika

Zubereitung Forellen

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Die gewürzten Forellenfilets auf der Hautseite hineinlegen und auf mittlerer Hitze langsam braten. Sobald die Filets $\frac{3}{4}$ gebraten sind, wenden und fertig garen.

Den Salat und die Forellenfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit eingelegten Zwiebeln, Limetten, Chili und Koriander bestreuen. Die Tomaten-Chili-Salsa separat servieren.

Zubereitung Tomaten-Chili-Salsa

»Für die Salsa Zwiebeln, Knoblauch und Chili in 1 EL Olivenöl andünsten. Die -Tomaten dazugeben, Dose mit etwas Wasser ausspülen und auch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Stängel vom Koriander begeben. Auf kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, mit dem Pürierstab grob mixen.

Zubereitung Kartoffeln

Die blauen Kartoffeln sowie die neuen Kartoffeln jeweils in der Schale weichkochen und auskühlen lassen. Die Pfälzerrüebli schälen, in Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren.

Die blauen Kartoffeln noch lauwarm schälen und in Scheiben schneiden. Die neuen Kartoffeln halbieren, zusammen mit Rüebli, Edamame, Cherry-Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebel und dem Dressing in eine Schüssel geben und mischen. Die blauen Kartoffeln erst kurz vor dem Servieren mit dazugeben, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Dressing

Alle Zutaten für das Dressing mischen und abschmecken.