Ofenforellen mit Butterkartoffeln und Rahm-Schwarzwurzeln



Fisch hat in meinem Leben selten eine Rolle auf dem Speiseplan gespielt. Wieso? Ich bin da nicht so reingewachsen. Bei uns zuhause gab es fast nie Fisch, denn mein Pa hat seit seinen 20ern eine Fischeiweißallergie. Also gab es nur ab und zu mal einen Thunfischsalat oder eine geräucherte Forelle, wenn wir Mutter-Tochter-Abend hatten und Pa mit seinen Jungs unterwegs war.
Wenn man eine Zutat fast nie verwendet, vergisst man dann einfach, dass es sie gibt und auch nach meinem Auszug von Zuhause habe ich fast nie Fisch gekocht, weil ich einfach nie daran gedacht habe. Sehr schade, denn Fisch ist was ganz Feines und gesund ja noch dazu. Ich liebte den selbst panierten Fisch meiner Oma mit Kartoffelsalat dazu, den ich bei ihr in den Ferien genießen konnte. Demnächst möchte ich dieses Rezept auch mal für euch nachkochen… =)

Aber heute gibt es eine einfache und leckere Forelle mit

Zitrone aus dem Ofen. Inspirierend wie der Markt immer für mich ist, habe ich sie auf dem Münstermarkt gesehen und zu meiner Freude auch noch festgestellt, dass sie aus einem Ort ganz in der Nähe kommen. Und so bereicherte seit langem mal wieder Fisch unseren Speiseplan. Dazu gab es Schwarzwurzeln, die ich in der Mensa früher immer so geliebt, aber noch nie selbst gekocht habe. Ich hatte mal gehört, dass die so schleimen beim Kochen und dass es eine riesige Schweinerei ist.
Meine erste Berührung mit den Stangen ergab jedoch: sie lassen sich ohne Probleme schälen, schneiden, kochen und von Schleim gab es bei mir keine Spur! Rühmliche Ausnahme oder wird da immer übertrieben? Dieses Gemüse wird auf jeden Fall noch mal gekocht und somit weitere Erfahrungen gemacht werden. Vielleicht habt ihr ja auch schon Schwarzwurzeln zubereitet und könnt über eure Erfahrungen berichten?



Diese s Gericht jedenfalls ist total einfach und unglaublich lecker. Es braucht eben keine aufwendigste Sternenküche – gerade die bodenständig-einfachen Sachen schmecken sooo gut! =)

Für 2 Personen:

2 frische, regionale Forellen (ausgenommen und geputzt)
1 Zitrone

Salz, Pfeffer

2-4 Schwarzwurzeln
1 geh. TL Gemüsebrühpulver
Sahne/Schmand oder Sojasahne
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln (das Weiße)

4 größere Kartoffeln
2 EL Butter
1 Bund Frühlingszwiebeln (das Grün)

Die Forellen abspülen, trocken tupfen und in eine leicht geölte Auflaufform geben.
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Fische innen und außen leicht salzen und pfeffern. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und diese leicht überlappend in die Fischbäuche schichten. Die Form mit Alufolie abdecken und so verschließen. In den Ofen geben.

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Mit ausreichend gesalzenem Wasser gar kochen. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
Das Wasser abgießen und Butter und Frühlingszwiebeln dazu geben. Die Kartoffeln darin schwenken.

Die Schwarzwurzeln schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Wurzeln und Zwiebelringe mit etwas Wasser und Gemüsebrühpulver in einen Topf geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze weich dünsten. Dann Sahne/Schmand/Sojasahne angießen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Alles in Servierschüsseln geben und auftischen oder direkt auf Tellern anrichten und genießen.[nurkochen]



Kommt bei euch regelmäßig Fisch auf den Tisch? Und wenn ja, in welcher Form? Ich freue mich, wenn ihr mich an euren Zubereitungsarten teilhaben lasst. Vielleicht inspiriert es mich zu häufigerem Fischkochen! ;)

Habt eine genussvolle erste Woche im neuen Jahr!
Eure Judith