

Lachsforelle mit Rosmarinkartoffeln



Zutaten:

- 8 x 120 g Lachsforelle mit Haut
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 4 Knoblauchzehen, mit Schale
- Salz und Pfeffer
- 2 Zitronen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 handvolle Petersilie
- Öl
- Wer möchte: Paprikadip oder Paprika-Kräuterquark zum Servieren



Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.
2. Knoblauch mit Schale andrücken, damit der Knoblauch aufspringt.
3. Kartoffelwürfel mit Knoblauchzehen, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer würzen und auf ein Backblech verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen.
5. Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Nach 15 Minuten die Kartoffel auf dem Backblech wenden und mit dem Rosmarin bestreuen. Weitere 5 Minuten backen.
6. Die Fischfilets salzen und pfeffern.
7. Die Filets auf der Hautseite in heißem Öl ca. 4 Minuten braten. Zitronen halbieren und in der Pfanne mit der Schnittfläche nach unten mitbraten. Den Fisch nach 4 Minuten wenden und ca. 2 Minuten braten.
8. Fisch mit Rosmarinkartoffeln, Petersilie, Zitronenhälften und Paprikadip servieren.