

Rezept

Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Lachsforelle und Meerrettich

Ein Rezept von Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Lachsforelle und Meerrettich, am 09.06.2026

Zutaten

2 Lachsforellenfilets mit Haut (à 200 g)	1-2 Stängel Dill
1-2 Stängel Basilikum	2 EL Olivenöl
450 g mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln	Salz
½ TL Kümmelsamen	1 Zwiebel (100 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	frisch geriebene Muskatnuss
Meersalz, z.B. Fleur de Sel	5-6 EL Pflanzenöl zum Braten
2 EL Sauerrahm	2 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1-2 Stängel Dill	1-2 Stängel Basilikum (8-10 Blätter)
1 kleines Stück frischer Meerrettich	Klarsichtfolie
Gemüsehobel oder Vierkantreibe	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und evtl. Mittelgräten mit einer Pinzette herauszupfen. Die Filets in 4 gleich große Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, mit den Kräuterzweigen belegen und beiseitestellen. Den Backofen auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen. Einen Topf mit reichlich Wasser füllen und dieses kräftig salzen. Kümmel und Kartoffeln hineingeben und alles abgedeckt zum Kochen bringen. In etwa 18 Min. bissfest kochen. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen und mit dem Gemüsehobel grob reiben.
3. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel hineingeben und 3 Min. bei mittlerer bis geringer Hitze glasig dünsten. Die Zwiebeln zu den geriebenen Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und gut mischen.
4. Etwa 25 Min. vor dem Servieren den Fisch mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Klarsichtfolie abgedeckt in den Ofen (Mitte) schieben. In 25 Min. glasig garen.
5. Parallel dazu 3 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse mit den Händen in 6 etwa gleich große flache Fladen formen, in die heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten. Nach 6 Min. wenden, etwas Öl dazugießen und bei geringer Hitze in etwa 12-14 Min. goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden.

6. Für die Sauce den Sauerrahm mit Joghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Basilikum waschen, trocken schütteln. Spitzen und Blätter abzupfen, einige zur Dekoration beiseitelegen. Den Rest grob schneiden und unter die Joghurtsauce rühren.
-
7. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Die Filets kurz wenden und die Haut mit den Fingern oder zwei Gabeln vorsichtig abziehen. Meerrettich schälen und fein reiben oder hobeln. Die knusprigen Rösti kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit frischen Kräutern garnieren, etwas Meerrettich bestreuen und servieren.