

Rezept

Lachsforelle mit Süßkartoffel-Röstlingen

Ein Rezept von Lachsforelle mit Süßkartoffel-Röstlingen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Chilischoten	1 Stängel Zitronengras
1 TL Sojasauce	1/2 TL Öl
1 EL Zitronensaft	1 TL Honig
Salz	Pfeffer
2 Lachsforellenfilets (à 200 g)	300 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel	1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Ei	1 gehäufter EL Mehl
30 g Butter	4 EL Öl
60 g Feldsalat	1 unbehandelte Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

- 1 Chilischote und Zitronengras waschen, die Chili entkernen, beides in feine Ringe schneiden. Mit Sojasauce, Öl, Zitronensaft, Honig, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Die Filets waschen, trockentupfen. Über Nacht zugedeckt in der Würzsauce marinieren.
- Am nächsten Tag die Süßkartoffeln schälen, grob reiben. Die zweite Chili waschen, entkernen und fein hacken. Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken. Süßkartoffeln, Chili, Zwiebel und Ingwer mischen. Mit dem Ei, Mehl, 1/2 TL Salz und Pfeffer verrühren.
- 1 Bratling aus dem Süßkartoffelteig formen. Im heißen Öl braten, probieren und eventuell den Teig nachwürzen. Zu Bratlingen formen und diese bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Warm stellen. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern. Mit Filets und Bratlingen auf zwei Tellern anrichten. Mit etwas Fischbratfond beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.
- Die Filets aus der Marinade heben, salzen und pfeffern. In der zerlassenen Butter auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Vorsichtig wenden! Die Marinade kurz miterhitzen. Vom Herd nehmen, und den Fisch zugedeckt garziehen lassen.