

## MARINIERTE KNUSPERFORELLE MIT SCHMAND-DIP

### FÜR 2 PERSONEN

25 g Panko-Panierbrösel  
4 küchenfertige frische Forellenfilets mit Haut (à 125 g)  
1 kleiner Radicchio  
75 g Schmand  
1 gehäufter TL frisch gehackter Dill  
Salz  
1 EL Butter  
1 TL weißer Balsamico-Essig  
1 kleine Prise Zucker

**Panko-Panierbrösel** in einer flachen Schüssel fein zerreiben. **Forellenfilets salzen**, mit der Hautseite nach unten in das Pankomehl legen und fest andrücken. **Butter** in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Forellenfilets mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten. Dabei den Fisch mithilfe eines Löffels immer wieder mit der schäumenden Bratbutter übergießen. Knusperforellen herausnehmen und warm stellen. Inzwischen **Radicchio** waschen und in Streifen schneiden. Dann in derselben Pfanne anbraten, kurz durchschwenken und mit **Salz** abschmecken. **Schmand, Balsamico-Essig, Zucker** und etwas **Salz** in einer Schüssel glatt rühren, dann den **Dill** einrühren. Radicchio auf zwei Teller verteilen, je zwei Knusperforellen darauf anrichten und mit dem Schmand-Dip servieren.

## Knuspriger Heringssalat

Zutaten für 4 Personen:

ca. 80 g Löwenzahnsalat  
150 g feine Bohnen  
100 g Karotte  
80 g rote Zwiebel  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
600 g Matjesfilets  
4 Basilikumherzen  
10 Kirschtomaten

Dressing:

3 EL Obstessig  
3 EL Noilly Prat  
1/2 Knoblauchzehe, gepresst  
1/4 TL Zucker  
etwas Basilikum, gezupft  
7 EL Olivenöl extra vergine

Croutons:

6 Scheiben Toastbrot  
3 EL Butter  
etwas Rosmarin, gehackt

Dipp:

100 g Crème fraîche  
100 g Quark  
3 EL Sahnemeerrettich  
1 TL scharfer Senf  
etwas Zitronensaft  
etwas Zucker  
2 EL Frühlingszwiebelröllchen

Den Löwenzahnsalat waschen und klein schneiden. Die Bohnen der Länge nach halbieren, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, beides kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Obstessig, Noilly Prat, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Jetzt das Öl einschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Toastbrot darin goldgelb anbraten. Den gehackten Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Matjesfilets wässern und trockentupfen. Für den Dip alle aufgeführten Zutaten gründlich miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Dressing mischen. Die warmen Toastbrot auf einen Teller arrangieren, die Matjes und das Dressing obenauf. Mit dem Dipp umgießen und mit Basilikumherzen und Kirschtomaten garnieren.