

Kochen

Rezept von Daniele Corona aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 02.02.2026

Marinierte Forellenfilets mit Petersilien- Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Fisch

4 Forellenfilets (à 150-200 g)
etwas Salz
etwas Mehl zum Wenden
etwas Olivenöl zum Braten (z. B. Olivenöl)
etwas Pfeffer

Für den Mariniersud

2 Zwiebeln, rot, groß
2 Karotten
1 Stange Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl zum Braten
1 Stiel Salbei
1 Stiel Thymian
250 ml Weißweinessig
150 ml Weißwein, trocken alternativ Apfelsaft
100 ml Fischfond oder Wasser
2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner, schwarz
1 EL Honig oder Zucker, nach Belieben
etwas Salz

Für die Kartoffeln

4 Kartoffeln, groß; vorwiegend festkochend (geachtelt)
etwas Salz
80 ml Olivenöl, ca.
etwas Pfeffer
1 Biozitrone, abgeriebene Schale und Saft
0,5 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten

Zubereitung

1. **Für die Fischfilets** die Forellenfilets mit kaltem Wasser abbrausen, gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen und salzen. Die Filets im Mehl wenden, dann überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets darin von beiden Seiten goldbraun braten. Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend nebeneinander in eine flache Glas- oder Keramikform legen.
2. **Für den Marinadensud** die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Karotten putzen, schälen und in feine Stifte oder Scheiben schneiden. Sellerie putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Sellerie fein würfeln oder in feine Stifte schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten, bis sie glasig, aber noch bissfest sind.
4. Salbei und Thymian grob zerzupfen. Gemüse mit Essig, Weißwein und Fond oder Wasser ablöschen. Lorbeer, Salbei, Thymian, Pfefferkörner und nach Belieben Zucker/Honig zufügen. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

5. Den kochend heißen Sud mitsamt Gemüse über die Fischfilets in der Form gießen. Die Filets sollten vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Bis zum Servieren ziehen lassen.
6. **Für die Petersilienkartoffeln** inzwischen die Kartoffeln schälen, achteln, abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und unter Schütteln ausdampfen lassen.
7. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronenschale und -saft abschmecken. Petersilie zugeben und unterschwenken.
8. Forellenfilets und Gemüse abtropfen lassen. Fischfilets, Gemüse und Petersilienkartoffeln anrichten und servieren.

Tipp: Alternativ kann man Kartoffeln und Fisch gemeinsam in die Form geben, mit dem Gemüsesud übergießen und alles ziehen lassen. Das Gericht schmeckt übrigens auch kalt z. B. einen Tag im Kühlschrank durchgezogen und als Salat serviert.

Zweite Variante die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und in einer Schüssel ausdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronenabrieb und Zitronensaft würzen. Frische Petersilie hinzugeben und als Beilage zur Forelle servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-marinierte-forellenfilets-mit-petersilien-zitronen-kartoffeln-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.