

Gold-Forelle mit Gemüse, Grün-Spargel und Gribiche-Soße

Für zwei Personen

Für den Tempurateig:

100 g Mehl, Type 405	$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	200 ml Wasser mit Kohlensäure
1 EL Pflanzenöl	Salz	

Für die Goldforelle:

300 g Goldforellenfilet	300 ml Pflanzenöl	Kräuter der Provence
Chiliflocken	Salz	

Für den Grün-Spargel:

4 Stangen Grün-Spargel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------	---------------

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	4 kleine Cocktailtomaten	1 Schalotte
50 ml Weißwein	Pflanzenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Gribiche-Sauce:

1 Ei, Größe M	1 kleines Bund Kräuter	1 EL Kapern
1 EL gehackte Cornichons	2 EL Apfelessig	150 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Tempurateig: Das Mehl mit Backpulver und Salz gut vermengen. Unter ständigem Rühren das Pflanzenöl dazu geben und kaltes Wasser mit Kohlensäure beifügen. Es sollte eine gleichmäßige Konsistenz ergeben.

Für die Goldforelle: Goldforelle in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden. Fisch mit Salz, Kräutern und Chili würzen.

Pflanzenöl in einem Topf heiß werden lassen. Fisch im Tempurateig wälzen und im heißen Öl ausbacken, bis er goldgelb ist.

Für den Grün-Spargel: Vom grünen Spargel nur die obersten ca. 7 cm abschneiden. Den restlichen Spargel ganz fein schneiden und zum restlichen Gemüse geben (siehe nächster Schritt).

Das Obere vom Spargel putzen. In einer heißen Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Cocktailtomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Sellerie waschen und in ganz feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Pflanzenöl glasieren.

Sellerie und Spargelenden kommen dazu. Kurz in der Pfanne anbraten und mit Weißwein ablöschen. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Gemüse nicht zu weich garen.

Für die Gribiche-Sauce: Ei ca. 8 Minuten kochen und das Eigelb und Eiweiß trennen. Das gekochte Eigelb mit dem Schneebesen zerdrücken und das Öl im dünnen Strahl unterrühren. Kapern in Würfel schneiden und Cornichons hacken.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Essig, das gewürfelte Eiweiß, die gewürfelten Kapern, die gehackten Cornichons und die fein gehackten Kräuter dazu geben und richtig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Grabler am 09. August 2021