

Lachsforelle, Sauce hollandaise, Koriander-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	1 Chilischote	2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Zitrone	15 g Parmesan
1 Bund Koriander	Kreuzkümmel	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Eier	150 g Butter	1 TL Apfelessig
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ arabisches Fladenbrot	1 Römersalat	1 feste Tomate
1 gelbe Paprika	1 Karotte	1 Zitrone
50 g schwarz Oliven	1 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie
getrock. Minze	Salz	Pfeffer, Öl

Für die Lachsforelle:

Die Haut der Lachsforellenfilets mehrmals quer einritzen, damit die Haut nicht einkrümmt und die Marinade einzieht. Chili längs halbieren und Kerne und Scheidewände entfernen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Anschließend Chili und Knoblauch mit 1 TL Olivenöl in das Fischfilet einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und das Fischfilet mit der Hautseite nach unten in die Pfanne hinlegen. Die Haut bis zur gewünschten Bräune anbraten, wenden und nochmal kurz braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind Forellen aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für die Kartoffeln:

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in das Wasser geben und garen. Dann abtropfen lassen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel anbraten, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Währenddessen mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander zu den Kartoffeln geben und Parmesan hineinreiben. Zitrone halbieren, auspressen und $\frac{1}{2}$ TL Saft auffangen. Alles vermengen und mit einem Schuss Zitronensaft servieren.

Für die Sauce:

Eine Schüssel über einen Topf mit köchelndem Wasser platzieren. Die Eier trennen und das Eigelb mit 1 TL Essig mit einem Schneebesen in der Schüssel vermengen. Anschließend die Butter schmelzen und sehr langsam in das Eigelb einarbeiten. Nicht zu schnell, da ansonsten die Temperatur der Butter die Eier gart. Alles gut verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Damit die Sauce hollandaise gelingt, sollte man die Butter aufkochen.

Das ist wichtig, damit die in der Butter enthaltene Molke herausgekocht wird und man diese anschließend von der Butter trennen kann. So erlangt man eine sämige Sauce.

Für den Salat:

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und gemeinsam mit der Tomate ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Oliven halbieren, die Karotte schälen und in Scheiben schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Zwei Scheiben des Fladenbrottes abschneiden und in kleine Stücke teilen. In einer heißen Pfanne mit Öl frittieren und auf Küchenpapier austropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Erst kurz vor dem Servieren den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben, und die Brothchips unterheben. Auf einem Teller servieren und mit getrockneter Minze bestäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mohammed Alaa Eddine am 13. Dezember 2021