

Forelle mit Riesling-Kraut und Lauch-Püree

Für zwei Personen

Für die Regenbogenforelle:

2 Forellenfilets à 100 g	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Rapsöl	Orangenv Pfeffer	Salzflocken
Salz		

Für das Rieslingkraut:

200 g mildes Sauerkraut	1 mehligk. Kartoffel	50 g frische Ananas
1 Schalotte	150 ml Geflügelfond	50 ml trockener Riesling
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	1 Pimentkorn
½ TL Korianderkörner	1 Wacholderbeere	Rapsöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Lauch-Püree:

1 Stange Lauch	1 Lauchzwiebel	50 g frischer Spinat
2 mehligk. Kartoffeln	30 g Butter	100 ml Sahne
100 ml Milch	50 ml Gemüsesfond	Muskatnuss
Salz	Schwarzen Pfeffer	

Für den Krustentier-Schaum:

100 g Krustentierkassen	1 Karotte	1 kleine Petersilienwurzel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
25 g kalte Butter	100 ml Sahne	1 TL Tomatenmark
50 ml trockener Riesling	150 ml Krustentierfond	50 ml Fischfond
2 EL Holunderblütensirup	25 ml Weinbrand	1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Piment d'Espelette	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	2 g Lecithin
Speisestärke, nach Belieben	Rapsöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für das Kräuter-Öl:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Basilikum	1 Prise Piment d'Espelette
Holunderblütensirup	50 ml Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Orange	Orangenv Pfeffer	Salzflocken, nach Würzen
essbare Blüten		

Für die Regenbogenforelle:

Die Fischfilets waschen, abtupfen und mit Salz und Orangenv Pfeffer würzen. Auf der Hautseite vorsichtig anritzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten dann wenden und nochmals 3-4 Minuten auf der Hautseite anbraten, bis die Haut kross ist. Nach zwei Drittel der Bratzeit Thymian- und Rosmarinzweig hinzufügen.

Für das Rieslingkraut:

Die Kartoffel in Salzwasser garen. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Riesling ablöschen. Wein etwas verkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Thymian und Estragon abbrausen, trockenwedeln und am Zweig mit dazugeben. Piment, Wacholder und Koriander in einem Mörser anstoßen, in ein Gewürzsäckchen geben und mit Sauerkraut kochen. Kartoffel pellen und Ananas schälen. Beides in einem Mixer fein pürieren.

Anschließend zum Sauerkraut geben. Weitere 5-10 Minuten köcheln, danach Kräuterzweige und Gewürzsäckchen entfernen.

Für das Lauch-Püree:

Kartoffeln schälen und waschen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser mit Gemüsefond weich garen. Fond abgießen, Kartoffeln durch eine Presse drücken. Butter in einer Pfanne langsam bräunen und mit Milch ablöschen, anschließend zu den Kartoffeln geben und miteinander vermengen bis ein festes Püree entsteht. Lauch und Lauchzwiebel, Spinat gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.

Gemüse in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Pürieren, zum Kartoffelpüree geben und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Sahne schlagen und unter das Püree heben.

Für den Krustentier-Schaum:

Krustentierkarkassen kurz abspülen und abtropfen lassen.

Petersilienzweig abbrausen und trockenwedeln. Ein paar Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Karkassen darin anbraten, mit Tomatenmark tomatisieren und Petersilie sowie Paprikapulver hinzugeben. Mit Krustentier- und Fischfond kuechenschlacht.zdf.de aufgießen und weiterköcheln lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln, Petersilienwurzel schälen und würfeln. Karotte schälen und 2/3 würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und Karotten darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und reduzieren. Karottenscheiben herausholen und zur Garnitur beiseitestellen. Den Rest in den Karkassen-Sud geben. Anschließend die Sahne hinzugeben. Ingwer schälen und fein raspeln.

Holunderblütensirup, Piment d'Espelette, Ingwer, Salz und Pfeffer in den Sud geben. Je nach gewünschter Konsistenz, den Sud mit Stärke binden und dann abpassieren. Mit der restlichen kalten Butter aufmontieren, nochmals abschmecken und zuletzt den Weinbrand zugeben. Kurz vor dem Servieren Lecithin hinzugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für das Kräuter-Öl:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und ein paar Blätter zur Garnitur zurückgehalten. Den Rest mit Olivenöl pürieren. Mit Holunderblütensirup, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Für die Garnitur:

Orange waschen und die Hälfte der Schale abreiben. Gericht mit Orangenabrieb, Orangenpfeffer, Salzflöcken und essbaren Blüten garnieren.

Das Lauch-Püree und Rieslingkraut auf einen Teller geben, das Fischfilet darauf geben und mit Krustentier-Holunderblüten-Schaum angießen.

Orangenabrieb, Orangen-Pfeffer und Salzflöcken auf das Filet geben.

Das Gericht mit Karottenscheiben und Kräuter-Öl garnieren und zur Dekoration Kräuter, sowie essbare Blüten darauf geben und servieren.

Christa Lührmann am 21. März 2022