

Forellen-Filet, Erbsen-Püree, Kohlrabi, Miso-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

500 g Erbsen	1 kleine Zwiebel	½ Limette, davon Saft
500 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	30 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den gepickelten Kohlrabi:

1 Kohlrabi	100 ml Weißweinessig	30 g Zucker
10 g Salz		

Für die Miso-Mayonnaise:

½ Limette, davon Saft	1 Ei	1 EL helle Miso-Paste
1 TL Senf	1 TL Reissessig	1 TL Zucker
1 Msp. Piment d'Espelette	200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Forellenfilet:

200 g Forellenfilet mit Haut	Mehl	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
------------------------------	------	---------------------------

Für die Garnitur:

30 g Pistazienkerne

Für das Erbsenpüree:

Den Gemüsefond erhitzen. Zwiebel abziehen und hacken. Mit 1 TL Butter in einem Topf glasig andünsten. Erbsen dazugeben und umrühren. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 10 Minuten weich garen. Erbsen abgießen, dabei den Fond auffangen. Erbsen in Eiswasser abschrecken. Einige Erbsen als Deko beiseitelegen. Limettensaft auspressen. Erbsen in ein hohes Gefäß geben, restliche Butter und 1-2 EL Limettensaft dazugeben und mit einem Stabmixer/Standmixer fein mixen. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf und je nach Konsistenz noch löffelweise vom Gemüsefond hineingeben. In einen Spritzbeutel abfüllen und bis zum Anrichten warm halten.

Für den gepickelten Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Essig mit 300 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Topf vom Herd ziehen. Kohlrabi in den noch warmen Sud geben. Für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Miso-Mayonnaise:

Limettensaft auspressen. Ei, Miso-Paste und Senf in einen hohen Becher geben. (Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur aufweisen.) Mit einem Stabmixer aufmixen. Öl in einem feinen Strahl untermixen, bis die Masse hell und cremig ist. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zucker, Piment d'Espelette, Reissessig und Limettensaft abschmecken.

Für das Forellenfilet:

Forelle abtupfen und ggf. Gräten entfernen. Hautseite mehlieren und Filet mit Salz würzen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Herdplatte ausschalten, Fisch wenden und nochmals 2 Minuten ziehen lassen. Frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen.

Für die Garnitur:

Pistazien in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Dietmar Sahli am 31. Januar 2023