

Forellen-Filet mit Zitronen-Beurre-blanc, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellenfilets, mit Haut	1 Chilischote	100 g Butter
Mehl	1-2 Zweige Zitronenthymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

2 Schalotten	3 Zitronen, Saft, Abrieb	200 g kalte Butter
150 ml Weißwein	150 ml Fischfond	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsenpüree:

450 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	150 g Butter
100 ml Sahne	1 Bund glatte Petersilie	50 g Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Haselnussbrösel:

100 g Haselnüsse	60 g Pankobrösel	120 g Butter
½ TL getrockneter Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb

Für die Forelle:

Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Fisch salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. Mit Chili bestreuen und ziehen lassen. Fisch vor dem Braten von den Chiliringen befreien und Fischfilets in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin beidseitig anbraten.

Etwas Butter sowie Zitronenthymian in die Pfanne geben und Fisch mit der aromatisierten Butter übergießen.

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

Schalotten abziehen und fein würfeln. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Anschließend mit Wein ablöschen und mit Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Dann halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Zitronenabrieb zur Reduktion geben, beiseitestellen und 10 Minuten ziehen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb passieren, gut ausdrücken und den Sud auffangen. Reduktion aufkochen, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Restliche Butter in Würfel schneiden und mit dem Schneebeesen unterrühren, dabei darf die Sauce nicht mehr kochen. Sauce bei geringer Hitze warm halten.

Für das Erbsenpüree:

Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Erbsen auftauen. Petersilie klein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel hinzufügen und glasig anschwitzen. Die aufgetauten Erbsen, Zucker und Petersilie zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze weich dünsten. Anschließend Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne erhitzen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Haselnussbrösel:

Nüsse und Pankobrösel mit dem Thymian in einem Schälchen mischen. Salzen, pfeffern und alles gut verrühren.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Brösel in die Pfanne geben, mit der Butter aufschäumen lassen und ganz leicht bräunen.

Für die Garnitur:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und über das Gericht streuen.

Melissa Karagöz am 29. August 2023