

Pochierte Forelle in Champignon-Riesling-Soße

Für 2 Personen

1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe	80 g Champignons
2 Bachforellen	Salz, Pfeffer	1 EL Butter
1 TL Mehl	1/8 l trockener Weißwein	1/8 l Sahne
1 Stange Lauch	150 ml Milch	1 TL Mehlbutter
1 TL grober scharfer Senf	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	Muskat
1/2 Zitrone, unbehandelt		

Schalotte schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Forellen abwaschen, gut trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ausreichend großen Pfanne die Forellen mit 1 EL Butter von beiden Seiten bei mittlere Hitze kurz anbraten. Schalotten, Pilze und angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles nur kurz anschwitzen, jedoch nicht braun werden lassen. Mit Mehl bestäuben, Wein und Sahne angießen. Mit geschlossenem Deckel die Forellen 5 Minuten pochieren, dann wenden und weitere 5 Minuten zugedeckt pochieren. In der Zwischenzeit den Lauch halbieren, unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Milch aufkochen, Lauch zugeben und ca. 5 Minuten in der Milch kochen. (Der Lauch sollte nicht zu weich, sondern noch ein kleines bisschen „Biss“ haben.) Dann Mehlbutter zugeben und das Gemüse damit binden. Mit Senf und gekörnter Brühe würzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Forellen herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Die Soße aufkochen lassen, mit frisch abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Forellen mit der Soße und dem Lauchgemüse anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 31. März 2010