

Lachs-Forelle auf Safran-Graupen mit Kräuter-Emulsion

Für 4 Personen

2 Schalotten	400 ml Geflügelfond	3 EL Butter
150 g Perlgraupen	100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safran
1 Ei	3 Stängel Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Rucola	30 g Parmesan	4 Lachsforellenfilets à 140 g
Meersalz, Pfeffer	80 ml Olivenöl	2 EL Mascarpone
100 ml Gemüfefond	1 TL Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und Schalotten farblos anschwitzen. Graupen zugeben, mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen, Safran zugeben und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, so die Graupen unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten bissfest garen.

Das Ei ca. 5 Minuten weich kochen. Basilikum, Petersilie und Rucola abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, Rucola grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein.

1 EL Butter, Mascarpone und Parmesan unter die Graupen rühren.

Gemüfefond aufkochen, Topf vom Herd ziehen, das weich gekochte Ei, die Kräuter und Rucola zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach restliches Olivenöl zugeben, bis eine Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 1 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben.

Graupen anrichten, die Fischfilets obenauf legen und die Kräuteremulsion angießen.

Karlheinz Hauser am 19. Mai 2015