

Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen

Für 4 Personen

Für die Salat-Soße:

200 g glatte Petersilie	200 ml Olivenöl	200 ml Buttermilch
Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)	

Für die Perlgraupen:

1 Zwiebel	30 ml Olivenöl	200 g Perlgraupen
200 ml trockener Weißwein	Meersalz	200 ml Gemüsefond
40 g Butter		

Für die Forelle:

800 g Forellenfilet mit Haut	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Salz	50 ml Olivenöl	

Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat	1 Zwiebel	50 g Butter
Salz	Muskat	

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Olivenöl in ein fest verschließbares Gefäß geben und ca. 2 Minuten kräftig durchschütteln. Petersilie und Öl etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.

Dann den Gemüsefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und auf einem Backblech verteilen.

Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.

Petersilienblätter fein mixen und mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.

Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Andreas Schweiger am 25. Januar 2019