

# Forellen-Filet, Calamaretti, Curry-Soße, Apfel-Wirsing

## Für zwei Personen

### Für den Apfel-Wirsing:

6 Wirsingblätter	$\frac{1}{2}$ roter Apfel	1 EL kalte Butter
3 EL Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Dill
Muskatnuss	mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer

### Für die Currysauce:

3 cm Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe	1 EL kalte Butter
50 g Sahne	200 ml Geflügelfond	1 TL Speisestärke
1 TL mildes Currypulver	mildes Chilisalز	

### Für das Lachsforellenfilet:

2 Lachsforellenfilets	1 Orange	1 Zitrone
1 EL warme Butter	2 EL Olivenöl	mildes Chilisalز

### Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 EL kalte Butter	1 Zweig Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
mildes Chilisalز		

### Für den Apfel:

1 Apfel	2 EL Butter	1 TL Zucker
mildes Chilisalز		

### Für den Apfel-Wirsing:

Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und den Wirsing darin 6 bis 8 Minuten blanchieren, so dass er noch leicht bissfest ist. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und das restliche Wasser gut mit den Händen herausdrücken. Den Apfel waschen, rund um das Kerngehäuse herum  $\frac{1}{2}$  bis 1 cm dicke Scheiben abschneiden, das Kernhaus übrig lassen und die Scheiben in Würfel schneiden.

Den Wirsing in einer Pfanne in Gemüsefond erhitzen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedein, Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen und klein schneiden. Etwa 1 TL Petersilie und 1 TL Dillspitzen mit den Apfelwürfeln zum Wirsing geben und darin ca. 2 Minuten schmoren lassen. Mit Chilisalز, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und zum Schluss die Butter unterrühren.

### Für die Currysauce:

Geflügelfond und Sahne aufkochen lassen. Inzwischen die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Anschließend in die leicht köchelnde Sauce rühren, bis diese die Sauce die gewünschte Bindung erhält.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein reiben. Ingwer schälen und eine Messerspitze ebenso fein reiben. Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Currypulver und der Butter unter die Sauce rühren. Mit Chilisalز abschmecken.

### Für das Lachsforellenfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller mit Butter einstreichen. Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf den eingestrichenen Teller legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten saftig durchziehen lassen.

Von der Orange und der Zitrone die Schale fein abreiben. Jeweils eine Messerspitze vom Orangen- und Zitronenabrieb mit dem Olivenöl leicht erwärmen und mit Chilisalز würzen. Die Lachsforellenfilets anschließend damit bestreichen.

**Für die Calamaretti:**

Calamaretti waschen, das Schwert entfernen und die Calamaretti trocken tupfen. Dann in gleichgroße Scheiben schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Calamaretti darin verteilen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und 2 dünne Scheiben abschneiden.

Knoblauch und Ingwer zu den Calamaretti geben und alles ca. 1 Minute unter Wenden anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Ca. 1 TL davon zusammen mit der kalten Butter dazugeben und alles mit Chilisalz würzen.

**Für den Apfel:**

Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Pfanne anbraten und mit Zucker und Butter karamellisieren lassen. Mit Chilisalz würzen. Dann auf den Wirsing geben.

Lachsforellenfilet und Calamaretti mit Currysauce und Apfel-Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. September 2017