

Forellen-Filet, Calamaretti, Wirsing-Salat, Apfel-Spalten

Für zwei Personen

Für das Lachsforellenfilet:

1 Lachsforellenfilet, à 200 g 1 EL Olivenöl mildes Chilusalz

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti 2 cm Ingwerknolle 1 EL Butter
mildes Chilusalz Olivenöl

Für den Wirsing:

6 Wirsingblätter 1 Limette 50 ml Gemüsefond
3 Stiele Petersilie 2 TL Olivenöl mildes Chilusalz
Zucker Salz Pfeffer

Für den Apfel:

1 Apfel 2 EL Butter 1 TL Zucker
mildes Chilusalz

Für das Lachsforellenfilet:

Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Den Fisch wenden und gar ziehen lassen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti waschen, trocken tupfen und das Schwert entfernen. Dann in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer zugeben und die Calamaretti unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter dazugeben und mit Chilusalz würzen.

Für den Wirsing:

Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blatttrippen entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Wirsing mit Gemüsefond ablöschen, Petersilie hinzugeben und leicht köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Für die Marinade Limettensaft und Limettenabrieb, Olivenöl, Chilusalz, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den Wirsing in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen.

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 Chilusalz würzen. Dann auf den Wirsing geben.

Lachsforellenfilet und Calamaretti mit Wirsing-Salat und karamellisierten Apfelspalten auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. September 2017