

Lachsforelle, Estragon-Soße, Apfel-Kraut, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets á 170 g 2 EL Butter Salz

Für das Kraut:

250 g junges Sommerkraut $\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel $\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 EL alter Balsamico 1 Msp. gemahlener Kümmel 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 EL Butter

Für das Püree:

400 g mehlig. Kartoffeln 1 Stange Meerrettich à 3 cm 100 ml Milch
1 Muskatnuss 2 EL Butter Salz

Für die Sauce:

2 TL Kapernbeeren in Öl $\frac{1}{2}$ Bund Estragon 30 ml trockener Weißwein
280 ml Geflügelfond 100 ml Sahne 1 $\frac{1}{2}$ TL Mehl
55 g Butter

Für den Fisch: Einen Topf mit Wasser aufstellen und darauf einen passenden Bambusdämpfer setzen. Diesen mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Den Fisch salzen, mit flüssiger Butter einstreichen und in den Bambusdämpfer für ca. 5 Minuten glasig dämpfen.

Um das Fischfilet zu aromatisieren und ihm eine feine Note zu verleihen, können Sie frische Kräuter wie Estragon mit in das kochende Wasser geben. Auch Zitrusfrüchte eignen sich perfekt dafür.

Für das Kraut: Das Kraut vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in etwas Butter glasig braten.

Anschließend das geschnittene Kraut, sowie Kümmel und Paprikapulver dazugeben und für weitere 5 Minuten braten. Sobald das Kraut beginnt weich zu werden, die Apfelwürfel dazugeben und mit dem Balsamico ablöschen.

Mit einer Flocke Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree: Die Kartoffel schälen, klein schneiden und in reichlich Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abseihen und gut ausdämpfen lassen und durch eine Presse drücken.

Noch im heißen Zustand mit der ebenfalls warmen Milch und der kalten Butter zu einem feinen Püree rühren. Mit Salz und Muskat würzen und mit geriebenem Meerrettich vollenden.

Für die Sauce: Die Hälfte der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze machen und diese in der Pfanne glatt rühren. Mit Wein ablöschen und Geflügelfond immer wieder aufgießen, zum Kochen bringen und glatt rühren. Die Sahne ebenfalls dazugeben und ein paar Minuten leicht köcheln, damit sich die Stärke des Mehls voll auskochen kann. Die Sauce mit dem grob gehackten Estragon und den Kapern mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce sollte sämig sein, mit Salz und Pfeffer abschmecken und der übrigen Butter aufmontieren.

Den glasig gedämpften Fisch auf Tellern anrichten, auf das angerichtete Kraut setzen und das Püree a part servieren.

Alexander Kumptner am 09. August 2019