

Pochierte Lachsforelle mit Blattspinat, Kartoffel-Creme

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets a 140 g, Salz	ohne Haut und Gräten Pfeffer	Gerösteter Koriander
--	---------------------------------	----------------------

Für die Gewürz-Molke:

250 ml Trink-Sauermolke, 0,1%	4 Knoblauchzehen	2 EL Crème-fraîche
4 Sternanis	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren	2 EL Korianderkörner	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin		

Für die Kartoffelcreme:

200 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	50 g Crème-fraîche
50 g Butter	1 Msp. Macis	Salz

Für den Spinat:

150 g junger Babyspinat	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Lachsforelle:

Die Lachsforellenfilets von beiden Seiten mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gewürz-Molke:

Alle Gewürze und Kräuter in der Molke aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen.

Die gewürzten Lachsforellenfilets darin anschließend glasig pochieren.

Wenn nötig im 80 Grad warmen Ofen ziehen lassen.

Einen kleinen Teil der Gewürzmolke karamellisierend einkochen und vor dem Anrichten mit etwas Crème fraîche verrühren.

Für die Kartoffelcreme:

Kartoffeln schälen und kalt in einem Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und weichkochen. Gut ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter bräunen und Kartoffelmasse darin mit Milch, Crème fraîche und Macis zu einer glatten Creme verarbeiten und aufstreichen.

Für den Spinat:

Butter aufschäumen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und darin anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern, dazugeben und zusammenfallen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

kuechenschlacht.zdf.de Spinat neben der Kartoffelcreme anrichten.

Pochiertes Lachsforellenfilet darauf setzen, mit der Molke-Reduktion nappieren und servieren.

Mario Kotaska am 26. Februar 2021