

Fisch-Geschnetzeltes Stroganow

Für vier Portionen

Für das Geschnetzelte:

250 g frische Bandnudeln	700 g Forellenfilet	2-3 Schalotten
200 g weiße Champignons	1 Salatgurke	150 g Rote Bete
2-3 Zweige Dill	50 g Butter	4 EL Olivenöl
75 ml Noilly Prat	250 ml Fischfond	150 g Crème-fraîche
1 EL körniger Senf	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

Shiso-Kresse

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Bandnudeln zugeben und al dente garen. Anschließend abgießen. Schalotten schälen und fein würfeln. Champignons putzen, danach je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Gurke schälen, der Länge nach Vierteln, Kerngehäuse wegschneiden. Gurken-Viertel in etwa 3 cm lange Balken schneiden. Dill abzupfen und hacken. Gurkenstifte in zerlassener Butter ca. 1 min. dünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackten Dill untermischen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Die Hälfte vom Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch hinein geben und in etwa 1 min. scharf anbraten. Fisch heraus nehmen und beiseite stellen. Dann die Pilze in die Pfanne geben und im restlichen Olivenöl kurz anschwitzen. Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Diese Mischung auf dem Fischfilet verteilen. Gurken in der Pfanne im restlichen Öl anschwitzen, mit Noilly Prat ablöschen und mit Fond aufgießen. Dies um die Hälfte einkochen lassen. Crème-fraîche und Senf unter die reduzierte Soße rühren und sämig einkochen lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die vorgegarte Rote Bete klein würfeln und dazu geben und ebenfalls auf den Fisch geben. Gebratenes Fischfilet samt Gemüse auf einer Platte anrichten, die Bandnudeln dazu servieren. Nach Belieben mit Shiso-Kresse bestreuen servieren.

Johann Lafer am 01. November 2014