

# Forelle, Limone, Gurke

## **Für 4 Personen**

### **Für die Forelle:**

400 g Forellenfilets                      Olivenöl              Limettenabrieb  
Pyramidensalz

### **Für die Gurke:**

2 Salatgurken                              Butter                      Salz, Pfeffer  
30 g Chia-Samen

### **Für die Sauce Hollandaise:**

50 g Butter                                      3 Eigelb                      2-3 EL süßer Wein

### **Für den Limonen-Sauerrahm:**

100 g Sauerrahm                              1 Zitrone                      Zucker  
50 g Estragon                                      20 g Dill                      20 g Dillblüten  
1 Gewürztagetes                              100 g Litschis

### **Für die Forelle:**

Die Hälfte der Forelle portionieren, auf ein Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei 35 Grad Umluft in den Ofen schieben. Der Fisch ist fertig, wenn er eine „wachsige“ Konsistenz erreicht hat. Zum Vergleich am besten den rohen Fisch einmal leicht drücken.

Den anderen Teil des Fisches hauchdünn aufschneiden und mit etwas Salz und Limettenabrieb überträufeln.

### **Für die Gurke:**

Eine Gurke in grobe Stücke schneiden und fettfrei in einer Pfanne mit viel Hitze anbraten. Anschließend ein gutes Stück Butter dazugeben. Salzen und pfeffern und die Chia Samen darüberstreuen.

### **Für die Sauce Hollandaise:**

Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie Farbe angenommen hat und vom Herd ziehen. Nun die Eigelbe über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach den Wein angießen dabei stetig weiterschlagen. Zum Schluss die Butter langsam dazugeben und weitererschlagen, bis eine abgebundene Sauce entsteht.

### **Für den Limonen-Sauerrahm:**

Aus Sauerrahm, Zitronenabrieb und –saft einen Dip anrühren.

Zum Anrichten eine Gurke halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese erneut längs halbieren. Nun einige Kräuter in die Gurkenstreifen einrollen und zwischen den angerichteten Fisch auf Teller setzen. Mit der Sauce übergießen.

Wer mag, kann aus Litschis mit dem Pürierstab ein Püree herstellen und dieses einfrieren. Je nach Geschmack auf dem Teller mit anrichten.

Maria Groß am 28. April 2018