

Frisch gekocht
Donnerstag, 12. Mai 2016



Rezept von Andreas Döllerer

Bachforelle mit Kräutern und Sauerrahm

40 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

400 g Bachforellenfilet (ohne Haut und Gräten), 50 g Kräuter (Kerbel, Petersilie, Basilikum, Bärlauch, Estragon - gezupft und gewaschen), 1 EL geröstete Pinienkerne, grobes Salz, Szechuanpfeffer (geschrotet), erstklassiges Olivenöl (Sizilien oder Ligurien).

Für das Gemüse-Kräuter-Elixier: 100 g Kräuter (Kerbel, Petersilie, Basilikum, Bärlauch, Estragon - gezupft und gewaschen), 1 kg Tomaten (möglichst aromatisch und reif), Saft von 10 frischen Radieschen, Meersalz.

Für den Sauerrahm: 100 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 2 cl Gin.

Außerdem: einige frische Kräuter mit Olivenöl und Salz mariniert.

Zubereitung

Aus den Kräutern, Pinienkernen, Szechuanpfeffer, Salz und Olivenöl im Mixer eine Creme bereiten. Die Bachforellenfilets damit marinieren und mit Folie bedecken. Im Rohr oder im Dampfgarer bei 60 °C ca. 20 Minuten durchziehen lassen (bis Kerntemperatur 40 °C).

Für das Gemüse-Kräuter-Elixier die Tomaten grob pürieren und diese in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen, den Saft auffangen. Tomatensaft und Radieschensaft mit den Kräutern mixen. Wieder auf ein Tuch gießen, passieren und mit Salz abschmecken.

Den Sauerrahm mit Gin verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller aufstreichen. Den Fisch darauf setzen und mit frischen marinierten Kräutern anrichten. Das Kräuterelixier separat dazu servieren.