

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gebeizte Isel-Forelle mit Gurke, Buttermilch und Kren

Koch: Max van Triel

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 2 Forellenfilets von der Isel-Forelle
- 4 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Bunsenbrenner

Für die Beize

- 200 g Salz
- 100 g Rohrzucker

Für die Gurke

- 1 Salatgurke
- Salz

Für die Sauce

- 500 ml Buttermilch
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Saft einer Zitrone

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- frischer Schnittlauch
- geriebener Kren
- Abrieb einer Zitrone
- 40 g Forellenkaviar
- 12 Borretsch Blüten

Zubereitung

- 1.** Für den Fisch zuerst die Forellenfilets von der Haut lösen, die Gräten ziehen und anschließend etwa 5-10 Minuten in eine Beize aus dem Salz und dem Rohrzucker einlegen.
- 2.** Währenddessen die Salatgurke waschen, halbieren mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Diese in eine Schüssel geben und salzen, damit die überschüssige Flüssigkeit austreten kann.
- 3.** Für die Sauce die Buttermilch in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft verrühren.
- 4.** Nun die Filets mit Wasser abwaschen und abtrocknen. Dann leicht schräg in 2 cm große Tranchen schneiden und auf 4 flache Teller verteilen. Die Scheiben mit einem Bunsenbrenner leicht flambieren.
- 5.** Anschließend den Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer sowie das Olivenöl in einer Schüssel miteinander verrühren und über die geschnittenen, flambierten Fischfilets gießen.
- 6.** Zum Schluss die Gurkenstreifen über die Fischfilets verteilen, die Buttermilchsauce angießen und das Gericht mit frisch geriebenem Kren, fein geschnittenem Schnittlauch, Zitronenabrieb, Forellenkaviar und Borretsch Blüten garnieren.