

Frisch gekocht
Donnerstag, 18. August 2016



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Forelle mit Butterbrösel und Chicorée

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

4 Forellenfilets à 200 g, 100 g Weißbrotbrösel, Butter zum Braten, Butterschmalz, 1 Scheibe Toastbrot (entrindet, in kleine Würfel geschnitten), 50 g knusprige Speckwürfel, Salz, Pfeffer, frittierte Blattpetersilie; 2 Chicorée, 2 EL Butter, Zitronensaft, Zucker, Olivenöl

Zum Servieren: helle Fischeauce

Zubereitung

Die Forellenfilets zuschneiden, noch vorhandene Gräten entfernen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in heißem Butterschmalz langsam bei mehrmaligem Übergießen der Fleischseite glasig braten.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Weißbrotbrösel darin knusprig goldgelb rösten. Die Toastbrotwürfel ebenfalls in Butter knusprig anrösten. Die gerösteten Brösel, Brotwürfel, frittierte Petersilienblätter und den knusprig angebratenen Speck vermischen. Den Chicorée in kleine Stücke schneiden. Einen Teil in etwas Butter mit etwas Salz und Zucker braten.

Den restlichen Chicorée roh in einer Mixtur aus Zitronensaft, Salz, Zucker und Olivenöl marinieren. Die gebratenen Fischfilets auf dem Chicorée anrichten, mit den Bröseln bestreuen und mit Fischeauce servieren.

Tipp: Helle Fischeauce

Zutaten

40 g Schalotten, 20 g Butter, 20 g Stangensellerie geschält und gewürfelt, 20 g Knollensellerie geschält und gewürfelt, 3/4 l Fischfond, 1/8 l Obers, 1/8 l Weißwein, 4 cl Noilly Prat, 70 g eiskalte Butter in kleine Würfel geschnitten.

Zubereitung

Die Schalotten in Butter dünsten, Stangen und Knollensellerie begeben mit Weißwein und Noilly Prat aufgießen. Kurz reduzieren, dann mit Fischfond auffüllen und um die Hälfte reduzieren. Obers zugeben und bis ca. 1/2 l reduzieren. Aufmixen und durch ein Spitzsieb passieren. Zum Schluss mit eiskalter Butter mit den Stabmixer aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.