

Frisch gekocht

Dienstag, 4. Juli 2017



Rezept von Richard Rauch

Lachsforelle mit Erbsen-Hummus und Molkefond



Zutaten für 4 Personen

500 g Lachsforellenfilet, Salz, Olivenöl.

Für den Erbsen-Hummus: 400 g Erbsen, 2 Zehen Knoblauch (geschält), Salz, 2 EL Tahina (Sesampaste), Saft und geriebene Schale von 1 Limette (unbehandelte Schale), 50 g Petersilienblätter, 25 g Estragonblätter, ca. 60 ml Sesamöl.

Für den Molkefond: 250 ml Molke (natur), 100 ml Buttermilch, Salz, Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone.

Außerdem: Erbsensprossen, Zuckererbsen (in Salzwasser gekocht), Kerbel.

Zubereitung

Die Lachsforelle portionieren, salzen und auf einen kalten, mit Olivenöl bestrichenen Teller legen. Mit Klarsichtfolie verschließen und bei 60 °C Umluft für 15 bis 20 Minuten ins Rohr stellen. Vor dem Anrichten die Haut vorsichtig abziehen.

Für den Erbsen-Hummus Erbsen und Knoblauch in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen. Das Wasser abgießen und mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine fein mixen und abschmecken.

Für den Molkefond alle angeführten Zutaten miteinander auf ca. 70 °C erhitzen und mit dem Pürierstab kräftig aufmixen.

Den Erbsen-Hummus mit der Lachsforelle, den Zuckererbsen, Kerbel und Sprossen anrichten, den aufgeschäumten Molkefond zugießen.