

Frisch gekocht
Dienstag, 7. Juni 2016



Rezept von Richard Rauch

Buchweizen-Wraps mit Lachsforelle und Avocado

40 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

Für den gebeizten Lachs:

1 kg Lachsforellenfilet. Für die Beize (pro 1 kg Fisch): 70 g Zucker, 50 g Salz, 1 Limette, Koriander, schwarze Pfefferkörner, 20 g Dill, 20 g Estragon.

Für die Fülle:

1 reife Avocado, 50 ml Sesamöl, Salz, 1 Limette, Cayennepfeffer; 1 gelber Zucchini, 1 grüner Zucchini, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch.

Für die Buchweizen-Wraps:

3 Eier, 3 EL Mehl, 2 EL Buchweizenmehl, 100 ml Milch, etwas schwarzer Sesam, Salz, Muskatnuss; Butterschmalz zum Backen.

Außerdem: gerösteter Sesam, 200 g Babyspinat, Gartenkresse.

Zubereitung

Die Lachsforelle auf verbliebene Gräten untersuchen.

Pfeffer und Koriander in einer Pfanne langsam rösten, bis die Gewürze zu glänzen beginnen. Mit einem Mörser fein zerstampfen. Zucker, Salz und die gemörserten Gewürze vermischen. Die Schale der Limette dazu reiben.

Den Fisch mit der Hautseite auf ein Blech legen und mit der Beizmischung bestreuen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mit Gewichten beschweren - oder gleich in einen Plastikbeutel geben und vakuumieren. Bei 3-6 °C für 48 Stunden beizen. (Der Fisch sollte aber nicht länger beizen, da er sonst trocken wird.)

Dill und Estragon fein hacken und über die Fischfleischseite streuen. Mit Frischhaltefolie straff einwickeln.

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und die Frucht mit einem Löffel auskratzen. Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerstampfen, mit Limettensaft, geriebener Limettenschale, Sesamöl, Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die beiden Zucchini in 5 mm-Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini drin anbraten. Den angedrückten Knoblauch dazugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und weich braten.

Für die Wraps beide Mehlsorten vermengen und mit Milch, Eier, Salz, Sesam und frisch geriebener Muskatnuss zu einem glatten Teig verrühren. In einer kleinen Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen, etwas Teig eingießen und diesen durch schnelles Drehen der Pfanne ganzflächig verteilen.

Den Teig nach etwa einer Minute mit einer Palette umdrehen und auf der anderen Seite fertigbacken. Auf einen Teller heben und auskühlen lassen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Masse verbraucht ist. Die ausgekühlten Fladen mit dem Avocado-Püree, dünn geschnittener Lachsforelle, Zucchini und Spinatblättern füllen. Mit Kresse und Sesam bestreuen und zu einem Wrap wickeln.