

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

ORF



## Kärntner Goldforelle mit Frühlingsgemüse

### Zutaten für 4 Personen

8 Goldforellenfilets  
1 Hand voll Ruccola  
1-2 Biozitrone  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Küchengarn  
Hausgemachte Kräutermayonaise

### Hausgemachte Mayonnaise:

1 ganzes Ei oder wenn man sie etwas feiner möchte 2 Eidotter  
150 ml Sonnenblumenöl  
2 TI Zitronensaft  
1 TI Dijonsenf, macht die Mayo etwas fester, weil er Lecitin enthält, man kann ihn bei flüssigen Mayonnaisen auch weglassen.  
Kräuter oder andere Aromen  
etwas Salz

### Gegrilltes Frühlingsgemüse:

4 dicke grüne Spargelstangen  
2 dicke weiße Spargelstangen  
2 kleinere Zucchini  
Olivenöl

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Salz

### Zubereitung:

Die Fischfilets entgräten und zurechtschneiden (den fetten Bauchlappen wegschneiden, diesen für Suppen oder Saucen einfrieren). Die Fischfilets innen salzen. Die Zitrone in möglichst dünne Scheiben schneiden. Jeweils 2 Filets mit Zitronenscheiben und Rucola füllen und diese aufeinanderlegen. Dann die Filets 4–5-mal mit Küchengarn zusammenbinden. Die Fischfilets sehr gut abtrocknen und salzen. Den Grill für direkte Hitze 180°C vorbereiten. Ca. 6 Minuten auf der ersten Seite grillen, vorsichtig testen, ob sich das Filet schon vom Rost löst und dann mit einer eher flüssigeren Mayonnaise beträufeln, wenden und weitere 4-5 Minuten grillen.

Für die Mayonnaise:

Am besten und schnellsten lässt sich eine Mayonnaise mit einem Stabmixer und einem schmalen Mixbecher herstellen. Dazu muss man nur alle Zutaten (zuerst das Ei oder die Dotter) in den Mixbecher füllen und dann den Stabmixer auf höchster Stufe langsam hochziehen. So hat man in ein paar Sekunden eine perfekte Mayonnaise. Ein wenig länger dauert es, wenn der Mixbecher weiter ist. Wichtig ist, dass man nicht zu wild mit dem Stabmixer auf und ab fährt. Die „Masse“ sollte sich nicht erwärmen. Sollte die Mayonnaise doch einmal gerinnen, kann man ein kleines bisschen Crushed Ice dazugeben und noch einmal vorsichtig mit dem Mixbecher aufmischen. Dann sollte die Mayonnaise wieder binden.

**Extratipp:** Der große Vorteil einer hausgemachten Mayonnaise ist, dass man sie ganz einfach nach Belieben „aromatisieren“ kann. Du kannst ein wenig hochwertiges Trüffelöl hinzufügen, schon ist eine Trüffelmayonnaise fertig. Statt Zitronensaft darf es auch schon einmal Yuzu, Limette oder gar Essig sein. Den Senf kann man ebenso variieren oder auch weglassen. Du kannst ein paar getrocknete Tomaten hin mixen oder auch mit frischen Kräutern experimentieren. Der Fantasie kann man hier völlig freien Lauf lassen und die Mayo dem Gericht anpassen, mit dem du sie servieren möchtest.

Für das gegrillte Frühlingsgemüse:

Die Zucchini der Länge nach vierteln.

Die weißen Spargelstangen schälen. Von allen Spargelstangen den holzigen Teil wegschneiden. Schalen und holzigen Teil kann man für Suppen und Saucen aufheben. Das Gemüse mit Olivenöl einreiben und eine Gemüsehalter/Fischhalter zur Hilfe nehmen. Bei niedriger bis mittlerer Hitze direkt je Seite ca. 8 Minuten bissfest grillen. Salzen und mit der Kräutermayo servieren.