

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF (Beispielfoto)



Gebratenes Forellenfilet auf Sauce Hollandaise mit weißem Spargel und Petersilienkartoffeln

Zutaten:

Gebratenes Forellenfilet

- 1 ganze Forelle
- 1 TL neutrales Öl
- 1 EL Butter
- ½ Zitrone
- Salz
- etwas Thymian

Sauce Hollandaise

- 150 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 20 ml Weißweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 10 g Senfkörner
- 2 g Estragon
- 2 Eigelbe
- 150 g Butterschmalz
- Salz
- ½ Zitrone

Weißer Spargel

- 400 g weißer Spargel
- 50 ml Weißwein
- 30 g Butter
- ½ Zitrone

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- 10 g Zucker
- 2 g Salz
- 200 ml Wasser

Petersilienkartoffeln

- 400 g rohe Kartoffeln
- Salz
- 10 g glatte Petersilie
- 30 g Butter
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Die Forelle ausnehmen und filetieren. Anschließend die Gräten sorgfältig ziehen. Die Filets mit Salz, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Forellenfilets auf der Hautseite bei niedriger Temperatur langsam knusprig braten. Kurz vor Ende der Garzeit wenden, Butter und Thymian zugeben und die Filets darin aromatisieren.

Für die Sauce Hollandaise die Schalotte fein würfeln und gemeinsam mit Weißwein, Weißweinessig, Lorbeerblatt, Senfkörnern und Estragon auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb passieren. Über einem Wasserbad die Eigelbe mit derselben Menge der Reduktion schaumig aufschlagen, bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und das flüssige Butterschmalz langsam einrühren. Die Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden entfernen. Weißwein, Butter, Zitronensaft, Zucker, Salz und Wasser in einem Topf aufkochen. Den Spargel darin bissfest garen und anschließend herausnehmen. Die Garflüssigkeit etwas reduzieren und den Spargel darin glasieren.

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und nach Wunsch in Form bringen, beispielsweise tournieren. In gut gesalzenem Wasser weich garen, abgießen und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinern und kurz vor dem Anrichten die fein gehackte Petersilie unterheben. Die Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten, den glasierten Spargel daneben platzieren und die Forellenfilets daraufsetzen. Mit der Sauce Hollandaise servieren. Guten Appetit!