

Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

Seeforelle mit Radieschen, Kresse und Vogerlsalat

40 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwändig



Zutaten für 4 Personen

1 Seeforelle (ausgenommen), Pflanzenöl zum Braten, 1 Zehe Knoblauch, 2 Zweige Thymian, 50 g Butter, Karpatensalz.

Für die Radieschen: 5 Radieschen. Für die Marinade: 100 ml Wasser (90 °C), 1 Teebeutel Earl Grey, 1 TL Akazienhonig, 10 g Gartenkresse-Saat, 20 ml Sojasauce, Saft von ½ Limette, 1 Msp. Ingwer (fein gerieben), 1 Prise Karpatensalz.

Für die Radieschen-Blatt-Crème: 1 Avocado (Flugware), 40 g Radieschenblätter (gewaschen und getrocknet), 1 EL Crème fraîche, Saft von ½ Limette, 1 Spritzer Tabasco, 1 Prise Karpatensalz.

Für den Vogerlsalat-Spinat: 50 Butter, 1 Schalotte, ¼ Zehe Knoblauch (fein geschnitten), 300 g Vogerlsalat, Karpatensalz, Pfeffer.

Für den Buttermilch-Dille-Saft: 250 ml Buttermilch, Karpatensalz, ½ Bund Dille (fein gezupft), 30 g Traubenkernöl (oder Olivenöl).

Zum Garnieren: gehobelte Radieschen, 10 eingelegte Perlzwiebeln, etwas frische Dille.

Zubereitung

Den Fisch sorgfältig filetieren und den Bauchlappen entfernen. Die Gräten mit Hilfe einer Grätenzange zupfen. Die Filets jeweils halbieren, sodass man 4 Portionen erhält. Die Filets auf der Hautseite salzen und das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Den Fisch mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne einlegen und mit einem Gewicht leicht beschweren, sodass sich die Filets nicht nach oben wölben. Nach ca. 1 Minute das Gewicht entfernen und den Fisch für mehrere Minuten nur auf der Hautseite braten, um eine möglichst knusprige Haut zu erhalten. Sobald die Filets zur Hälfte gegart sind, mit Butter, Knoblauch und Thymian beträufeln und die Fleischseite leicht mit Salz würzen.

Die Radieschen samt Blättern gründlich waschen. Die Blätter von den Radieschen abtrennen und für die Radieschen-Blatt-Crème beiseite stellen. Die gewaschenen Radieschen möglichst dünn auf einer Mandoline direkt in Eiswasser hobeln. Die Scheiben mindestens 1 Stunde im Wasser liegen lassen. Die Scheiben sollten sich nach einer Weile nach oben wölben. Die

gewölbten Radieschenscheiben aus dem Eiswasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Marinade den Teebeutel im heißen Wasser 4 Minuten ziehen lassen. Den Tee mit Akazienhonig verrühren. Die Kressesaat in 50 ml Tee einlegen, sodass die gequollene Saat Bindung erhält. Sojasauce, Limettensaft, Ingwer und Karpatensalz gut und sorgfältig einrühren.

Für die Radieschen-Blatt-Crème die Avocado halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Radieschenblätter fein schneiden und gemeinsam mit den restlichen Zutaten zu einer feinen Crème mixen.

Für den Vogerlsalat-Spinat die Butter in der Pfanne nussbraun aufschäumen lassen. Schalotte und Knoblauch zufügen und ohne Farbe anschwitzen. Vogerlsalat waschen, putzen und schleudern. Zur Schalotten hinzufügen und kurz mitschwitzen, bis dieser in sich zusammenfällt. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gut vermengen.

Für den Buttermilch-Dille-Saft die Buttermilch aufkochen und absichtlich ausflocken lassen. Nach ca. 2 Minuten durch ein feinmaschiges Sieb oder Küchentuch abseihen und abhängen lassen. (Ergibt ca. 50 g Molke-Bruch und 200 g Molke). Mit Salz abschmecken. Die Dille grob hacken und mit dem Öl in die Molke einmischen. Kurz aufkochen und durch ein Haarsieb passieren.

Vogerlsalat-Spinat der Länge nach auf einem Teller anrichten.

Das gebratene Filet mit der Fleischseite nach oben liegend auf dem bereits angerichteten Vogerlsalat-Spinat platzieren. Die Radieschen-Blatt-Crème auf der Fleischseite des Filets punktuell verteilen und anschließend die gehobelten, trocken gelegten Radieschen darauf verteilen. Perlzwiebel halbieren und ebenfalls darauf verteilen. Die Marinade in den Wölbungen der Radieschen sowie der Perlzwiebel verteilen, etwas frische Dille darüber zupfen. Zuletzt den Buttermilch-Dille-Saft zugießen.