

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**



Fotocredit: Simeon Baker

### **Forellenfilets Matjes Art**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Forellenfilets Matjes Art

- 2 Stück frische Forellen im Ganzen oder Filets - vom Fischhändler Ihres Vertrauens
- 250 ml Weißweinessig ca. 5%
- 2 Stück Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
- 10 g Estragon
- 10 g Koriandersamen
- 150 g Salz
- 250 ml Holunderblütenessig

Quelle: ORF extra

Für das Camelina Naan-Brot

- 225 g Mehl glatt
- 25 g Camelina Mehl - im Fachhandel erhältlich
- 75 g Joghurt
- 75 ml Milch
- 1 Eier
- 12 g Zucker
- 8 g Salz
- ¼ Stück Germ
- 5 ml Camelina-Öl (Leindotteröl) - im Fachhandel erhältlich
- Prise Backpulver
- Olivenöl zum Anbraten

Für die Camelina Mayonnaise

- 50 g Eigelb (pasteurisiert)
- 15 ml Chardonnay Essig
- 15 g Honig
- 150 ml Camelina Öl - im Fachhandel erhältlich
- 150 ml Traubenkernöl - im Fachhandel erhältlich
- etwas Salz
- Röstzwiebel (zum Garnieren)
- Salat

### Zubereitung

*Forellenfilets Matjes Art:*

Forellen unter kaltem Wasser kurz abwaschen und trockentupfen. Vier Filets aus den Fischen schneiden und die Haut abziehen (wer es einfacher mag, kann auch Filets kaufen). Die restlichen Zutaten miteinander in einen Topf geben und einmal aufkochen und ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit ausgekühlt ist, abseilen und die Filets darin einlegen und gut zugedeckt 3 Tage in der Kühlung ziehen lassen.

*Camelina Naan-Brot:*

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl 5 min auf niedriger Stufe verkneten und danach 30 min gehen lassen, Teiglinge mit je 70 g formen. 1 Tag im Kühlschrank ruhen lassen, danach zu kleinen Fladen abdrücken und in einer Pfanne mit Olivenöl braten (oder auf dem Grill).

*Camelina Mayonnaise:*

Eigelb, Essig und Honig in ein kleines Gefäß geben und wie eine Mayonnaise mit einem Stabmixer und dem Öl aufziehen.

Die Naan-Brote halbieren und mit Salatblättern belegen, anschließend ein paar Tupfer von der Mayonnaise auf den Salat geben. Die Forellenfilets in Streifen schneiden und je ein Filet auf ein Brötchen geben. Mit Röstzwiebeln garnieren.