

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

Fotocredit: Simeon Baker



Forelle in brauner Butter mit Sprossensalat und Wildkräuter

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(4 Personen)

Für den Sprossensalat

- 150 g Sojasprossen
- 1 EL Sesamöl
- Saft einer ½ Limette
- 1 Schuss Weißweinessig
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ponzu Sauce

Für die Forellen

- 2 Forellen-Filets
- grobes Meersalz
- 150 g Butter
- 2 EL Sojasauce

Für die Limettenmayonnaise

- 150 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Ei
- Abrieb und Saft einer Limette
- 1 EL Ponzu Sauce
- 1 TL Dijon Senf

Quelle: ORF extra

- Salz

Für die Garnitur

- Korianderblätter
- Wildkräuter nach Wahl
- essbare Blüten (z.B. Stiefmütterchen)

Zubereitung

1. Für den Sprossensalat die Sojasprossen in einer Pfanne in Sesamöl anschwitzen und mit etwas Limettensaft würzen. Mit dem Weißweinessig ablöschen und die Sprossen mit ein wenig Sojasauce und Ponzu Sauce marinieren.

2. Nun vorsichtig die Haut von den Forellen-Filets mit einem scharfen Filetmesser entfernen. Die rohen Filets je mittig auf einen tiefen Teller legen und mit etwas grobem Meersalz würzen.

3. Für die Limettenmayonnaise das neutrale Pflanzenöl, das Ei, etwas Limettenabrieb und Limettensaft, den Dijon Senf, ein wenig Ponzu Sauce und eine kleine Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen.

4. Aus einem halben Backpapierbogen ein Stanitzel formen und etwas Mayonnaise hineinfüllen, damit sie beim Anrichten besser dressiert werden kann. Das Stanitzel oben zuklappen und vorne, an der Spitze, mit einem Messer ein kleines Loch hineinschneiden.

5. Für die Forellen-Filets nun die Butter in einer Pfanne bräunen und etwas Sojasauce dazu geben. Sobald die Butter braun ist und schaumig wird, diese über die Fisch-Filets in die Teller gießen.

6. Zum Schluss den Sprossensalat und fein geschnittene Korianderblätter auf die Forellen-Filets geben. Mit dem Stanitzel etwas Limettenmayonnaise aufdressieren und verschiedene Blüten und Wildkräuter nach Belieben darauf anrichten.