

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

Fotocredit: Simeon Baker



Bachforelle, rote Linsen und Erbsengazpacho

Koch: Andreas Döllner

Zutaten

(4 Personen)

Für die Bachforelle

- 1 frisches Bachforellenfilet á 300 g
- 100 g grobes Salz
- 100 g brauner Zucker
- 2 frische Limetten
- 1 kleine Chilischote (entkernt)
- Salz

Für die Rote Linsen

- 200 g rote Linsen (am Vortag eingeweicht)
- 1 Schalotte
- Olivenöl zum Anbraten
- 4 cl Rieslingessig oder Weißwein
- 2 EL frische Erbsen (geschält)
- 1 EL Ofenpaprika
- 80 ml Gemüsefond
- Salz
- Saft einer ½ Limette

Für das Erbsengazpacho

- 200 g Erbsen
- 1 Schalotte
- Olivenöl zum Anbraten
- 200 ml Gemüfefond
- Salz
- Cayennepfeffer
- Saft einer ½ Zitrone

Für die Garnitur

- frische Minzblätter
- Olivenöl

Zubereitung

- 1.** Das Bachforellenfilet zuerst mit etwas Limettensaft beträufeln und dann für die Beize das Salz mit dem Zucker, den in Scheiben geschnittenen Limetten und der feiwürfelig geschnittenen Chilischote vermengen. Anschließend großzügig auf dem Bachforellenfilet verteilen und im Kühlschrank etwa 6 Stunden in der Beize ziehen lassen.
- 2.** Für die Erbsengazpacho die Erbsen und die feiwürfelig geschnittene Schalotte in Butter anschwitzen. Dann mit dem Gemüfefond auffüllen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und im Anschluss mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und danach kühlstellen.
- 3.** Die eingeweichten roten Linsen durch ein Sieb gießen. Dann eine feiwürfelig geschnittene Schalotte in einem Topf in Olivenöl anschwitzen, die eingeweichten Linsen begeben und mit Rieslingessig oder Weißwein ablöschen.
- 4.** Den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen und unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen. Anschließend die Haut abziehen und das gebeizte Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
- 5.** Nun zu den Linsen ein paar frische Erbsen, und die in Würfel geschnittene Ofenpaprika begeben und mit etwas Brühe angießen. Einige Minuten köcheln lassen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Tipp: Für die Ofenpaprika einfach eine gelbe Paprika im Rohr verbrennen lassen, herausnehmen, die schwarze Haut abziehen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.

6. Zum Schluss die Linsen auf einem flachen Teller anrichten, je vier Stücke gebeizte Bachforelle darauflegen und die kalte Erbsengazpacho angießen. Mit frischen Minzblättern und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren und servieren.