

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

Fotocredit: Simeon Baker



### Forelle am Salzstein.Sauerkraut.Senf.Dill

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Forelle

- 4 Forellenfilets – mit Haut & ohne Gräten
- 2 Salzsteine à 10\*20 cm

Für das Dillöl

- 50 g Dill
- 150 g neutrales Pflanzenöl

Für das Rahmsauerkraut

- 25 g Butter
- 25 g glattes Mehl
- 200 g Sahne
- 50 g Sauerkraut
- Salz
- Zucker
- Eine Prise Cayenne

Für die Sauerkrautsauce

- 100 g Sauerkrautsaft
- 100 g Sahne
- Salz
- Zucker
- Cayenne

Quelle: ORF extra

- Dillöl

Für die Senfkörner

- 50 g Apfelessig
- 50 g Wasser
- 50 g Zucker
- 1 EL Senfkörner

Fürs Anrichten:

- Einige Dillspitzen
- 4 TL Feine Schwarzbrotcroutons

## Zubereitung

Forelle:

Die Salzsteine auf 90°C erhitzen. Die Forellenfilets mit der Hautseite auf die heißen Steine legen. Nach 5 Minuten wenden und 1 Minute auf der Fleischseite lassen. Die Haut abziehen und anrichten.

Dillöl:

Das Öl auf 50°C bis 60°C erwärmen, mit dem Dill mixen und durch ein feines Sieb passieren. Sofort auf Eis abkühlen.

Rahmsauerkraut:

Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Das Mehl dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Das Sauerkraut dazugeben, einmal aufkochen und würzen.

Sauerkrautsauce:

Sauerkrautsaft mit der Sahne aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Dillöl nach Geschmack dazugeben. Nicht verrühren, das Öl und die Sauce sollen nicht emulgieren.

Senfkörner:

Alles zusammen 2 Minuten kochen, dann von der Hitze nehmen und noch etwas ziehen lassen.

Das Rahmkraut in leicht tiefe Teller verteilen. Jeweils ein Forellenfilet darauflegen. Senfkörner und Croutons auf den Fisch geben und mit Dill garnieren. Die Sauce rundherum angießen.