

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

Fotocredit: Simeon Baker



Forelle mit Bärlauch und Apfel

Koch: Lukas Kienbauer

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Forellenfilets á 150 g (gehäutet und entgrätet)
- Olivenöl zum Bestreichen
- grobes Meersalz

Für den Apfel-Essig-Sud

- 25 g Zucker
- 25 g Apfelessig
- 25 g Wasser
- 75 g Apfelsaft (naturtrüb)

Für die Garnitur

- 4 Radieschen
- 1 Apfel (Pink Lady)
- 8 Bärlauchkapern (= ungeöffnete, in Essig eingelegte Bärlauchknospen)
- Wildkräuter (z.B. Schafgabe, Schildampfer oder Blutampfer)
- 50 g Bärlauchöl (neutrales Pflanzenöl auf 50° C erwärmen, Bärlauch nach Geschmack hineinmischen und durch ein Passiertuch passieren)

Zubereitung

- 1.** Für den Apfel-Essig-Sud zuerst den Zucker, das Wasser und den Essig gemeinsam in einem Topf aufkochen lassen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat etwas überkühlen lassen und dann den Apfelsaft dazu geben.
- 2.** Für den Fisch die Forellenfilets der Länge nach halbieren und auf einen flachen Teller geben. Mit etwas Olivenöl bestreichen und mit grobem Meersalz würzen. Anschließend etwa 10 Minuten (je nach Dicke der Filets) bei 60° C Umluft im Rohr temperieren lassen. Nach zirka 5 Minuten die Fischfilets wenden. Der Fisch soll nur leicht temperiert sein, nicht durchgegart.
- 3.** Nun den Apfel-Essig-Sud noch einmal aufkochen lassen und das Bärlauchöl hinzufügen. Für die Garnitur die Radieschen mit einem scharfen Messer in feine Scheiben und den Apfel in feine Stifte schneiden.
- 4.** Zum Schluss den Teller mit dem Fisch aus dem Rohr nehmen und die Filets auf vier flache Teller aufteilen. Die Forellenfilets mit den Apfelstiften und den Radieschen-Scheiben sowie mit den Bärlauchkapern und verschiedenen Wildkräutern ausgarnieren und den heißen Apfel-Essig-Bärlauch-Sud angießen. Servieren und genießen.