

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

Fotocredit: Simeon Baker



Forellen-Rollmops, Fenchel, Verjussauce

Köche: Richard Rauch & Hartwig Koller

Zutaten

(4 Personen)

Für die Forelle

- 4 Forellen-Filets á 120 g
- Salz
- Korianderkörner aus der Mühle
- 1 EL Fenchelsaat
- eine Handvoll Heu
- 1 Bambuskorb
- Backpapier
- Olivenöl

Für den Fenchel-Yuzusalat

- ½ Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 5 EL Yuzusaft (oder Limettensaft)
- Salz
- Kristallzucker
- Cayennepfeffer

Für die Verjussauce

- 2 Schalotten
- 1 Stange Stangensellerie

Quelle: ORF extra

- 1/6 Knollensellerie
- 1/2 Fenchelknolle
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 80 g Butter
- 250 ml Verjus
- 500 ml Fischfond
- 125 ml Obers
- Salz
- Cayennepfeffer

Für die Garnitur

- Gartenkresse

Zubereitung

1. Für den Fenchel-Yuzusalat zuerst die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Dann das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Fenchel in 1 mm dicke Scheiben schneiden und diese zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Alles kurz durchschwenken und vom Herd nehmen. Das Zwiebel-Fenchel-Gemüse nun mit Yuzusaft, Salz, Kristallzucker und Cayennepfeffer würzen und das Fenchelgrün hineinzupfen.

2. Für die Verjussauce die Schalotten, den Fenchel, den Stangen- und Knollensellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten in einer Pfanne in etwas Butter anschwitzen, die Stangen- und Knollensellerie-Würfel dazugeben und mit dem Verjus ablöschen. Den Sud auf die Hälfte reduzieren lassen und danach mit dem Fischfond und dem Obers aufgießen. Die Sauce nun auf zirka einen halben Liter reduzieren lassen.

3. Nun die kalten Butterwürfel mit einem Pürierstab in die Verjussauce hineinmixen (montieren). Die Verjussauce danach durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4. Für den Fisch zuerst die Forellen-Filets mit einer Fischpinzette von den Gräten befreien. Die Fleischseite mit Salz und gemahlene Korianderkörnern würzen, mit etwas Fenchel-Yuzusalat belegen, je zu einer Schnecke drehen und mit Zahnstochern fixieren. Außen nochmals mit Salz und gemahlene Korianderkörnern würzen.

5. Einen Topf mit Wasser und Heu füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Rollmöpfe in einen Bambuskorb legen und über dem Heu-Wasserdampf etwa 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen (alternativ im Dampfgarer bei 80° C 5-6 Minuten garen). Die Rollmöpfe anschließend herausnehmen.

Tipp: Bevor man den Fisch einlegt, ein kleines Stück Backpapier in den Bambuskorb geben und dieses mit Olivenöl beträufeln, sodass der Fisch nicht anklebt.

6. Zum Schluss je einen Rollmops mittig auf einem flachen Teller anrichten, noch etwas Fenchel-Yuzusalat daraufsetzen, die Verjussauce angießen und das Gericht mit frischer Gartenkresse garnieren.