

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Forellenfilet mit Kartoffeln, Gemüse und Zitronensauce

Koch: Andreas Kirchgasser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Forellenfilets oder 2 ganze Forellen
- Pflanzenöl
- 1-2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Thymianzweige

Für die Kartoffeln

- 2-3 Kartoffeln
- 2 EL Butter
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für das Gemüse

- ½ Zucchini
- 12 Röschen Brokkoli
- 1 Zucchini
- 8 Radieschen
- Salz
- Pfeffer

Für die Zitronensauce

- 100 ml Wasser
- 200 ml Obers
- Abrieb und Saft von 1-2 Zitronen
- ½ Zwiebel
- 1-2 EL Butter
- Maisstärke od. Mehlschwitze zum Binden
- Salz oder Gemüsesalz
- Pfeffer
- Kristallzucker

Für die Garnitur

- Radieschen
- Schnittlauchfrische Sprossen (Microgreens)

Zubereitung

1. Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen, eventuell halbieren und in einem Topf in Salzwasser etwa 15-20 Minuten weichkochen. Anschließend das Wasser abgießen, die gekochten Kartoffeln in etwas Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie verfeinern.

2. Für das Gemüse den Brokkoli, den Karfiol, die Zucchini und die Radieschen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkoli und den Karfiol kurz in einem Topf in Salzwasser garen, danach abgießen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, die Hälften in dünne Scheiben schneiden und die Radieschen halbieren. Das Gemüse in einer Pfanne in etwas Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Zitronensauce die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit dem Zitronensaft ablöschen und mit etwas Wasser und Obers aufgießen. Die Sauce kurz köcheln lassen, anschließend mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Kristallzucker abschmecken. Danach gegebenenfalls mit etwas in kaltem Wasser angerührter Maisstärke leicht binden.

4. Für den Fisch die Forellenfilets filetieren, sorgfältig parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Filets gemeinsam mit den Thymianzweigen bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Am Ende etwas Butter zugeben und die Filets kurz nachziehen lassen.

5. Zum Schluss die Forellenfilets gemeinsam mit den Petersilienkartoffeln und dem Gemüse anrichten, mit Zitronensauce nappieren und mit frischen, in Scheiben geschnittenen Radieschen und feingeschnittenem Schnittlauch sowie frischen Sprossen garnieren.