

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

Fotocredit: Simeon Baker



Köchin: Lisa Wieland

### **Gebrautes Forellenfilet auf Weißkraut, Sauerrahmschaum und Kartoffelstroh**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Forelle

- 2 große Forellenfilets (à 400g)
- eine Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Öl zum Anbraten

Für das Weißkraut

- 1 Weißkraut
- 1 große Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe (gerieben)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel
- 50 g Zucker
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- 250 ml Wasser (od. Weißwein)
- 1 Lorbeerblatt
- eine Speckschwarte zum Auskochen

Für das Kartoffelstroh

- 2 mehligere Kartoffeln
- etwas Öl zum Frittieren

Für den Sauerrahmschaum

- 250 ml Sauerrahm
- 100 ml Milch
- eine Prise Muskatnuss
- eine Prise Salz

## **Zubereitung**

**1.** Für das Weißkraut zuerst die Zwiebel und das Kraut ganz fein hobeln. Anschließend die Speckschwarte in einem Topf auslassen, bis sich das ganze Fett herausgebraten hat und dann die Zwiebeln darin anbraten und etwas Zucker begeben, um diese zu karamellisieren.

**2.** Das Kraut in eine Schüssel geben und mit reichlich Salz, Lorbeerblättern, etwas Pfeffer, Kümmel und einer halben geriebenen Knoblauchzehe würzen. Mit den Händen gut durchkneten und zu den angeschwitzten Zwiebeln in den Topf geben. Mit einem Schuss Wasser (oder Weißwein, je nach Belieben) ablöschen.

**3.** Für das Kartoffelstroh die rohen Kartoffeln samt Schale fein hobeln und anschließend mit dem Messer in ganz feine Streifen schneiden. Dann in einem Topf in heißem Öl frittieren, bis es gold-braun und knusprig ist. Danach aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und gleich salzen.

**Tipp:** Die Seitenabschnitte der Kartoffeln nicht wegwerfen – sie können später für die Bindung beim Sauerrahmschaum mitgekocht werden.

**4.** Für den Sauerrahmschaum die Seitenabschnitte der Kartoffeln mit der Milch aufkochen und mit geriebener Muskatnuss und einer Prise Salz würzen. Den Sauerrahm dazugeben, etwas köcheln lassen und anschließend mit dem Pürierstab mixen. Den Sauerrahmschaum nun durch ein Sieb passieren, in einen Siphon füllen und eine Soda-Kapsel hineindrehe.

**5.** Die Forellenfilets halbieren, salzen und nur auf der Hautseite in einer Pfanne in heißem Öl braten. Eine angedrückte Knoblauchzehe in die Pfanne dazugeben und mit einem Löffel den Fisch immer wieder mit dem Öl in der Pfanne übergießen.

**6.** Zum Schluss das Weißkraut in einem tiefen Teller anrichten. Etwas vom Sauerrahmschaum mit dem Siphon darüber dressieren, den Fisch darauflegen und das Kartoffelstroh dazugeben. Mit einem Glas Pinot Blanc servieren und genießen.