

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gebackener Karfiol mit Lachsforelle

Koch: Jonathan Burger

Zutaten

(4 Personen)

Für den Karfiol

- 1 Karfiol
- 1 l Maiskeimöl zum Frittieren

Für den Fisch

- 500 g Lachsforellenfilets
- Mehl zum Bestäuben

Für die Gurkenraita (= pikanter, indischer Gurkensalat)

- 1 Gurke
- 2 TL Honig
- 2 Zweige frische Minze
- ½ Knoblauchzehe
- Abrieb einer ½ Zitrone
- Cayennepfeffer
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Naturjoghurt

Quelle: ORF extra

Für den Bierteig

- 200 g Mehl (glatt)
- 250 ml Bier (hell)
- 2 Eidotter
- 2 Eiklar
- 40 g Butter
- Salz
- Zucker

Für die Garnitur

- 4 Zitronenspalten

Zubereitung

1. Für die Gurkenraita die Gurke mit einer feinen Reibe raspeln und leicht einsalzen zum Entwässern. Die Gurkenraspeln in ein Sieb geben und dieses über einen Topf hängen, damit die Flüssigkeit abtropfen kann.

Tipp: Den abgetropften Gurkensaft kann man mit Wasser aufspritzen und trinken – das gibt Energie und ist gesund.

2. Die Fischhaut von den Lachsforellenfilets vorsichtig mit einem Filetirmesser entfernen und den Fisch in etwa 5 cm große Stücke schneiden.

3. Nun die Gurken ausdrücken und in eine Schüssel geben. Die frische Minze in feine Streifen schneiden und zu den Gurken geben. Die Gurkenraita dann mit etwas Honig, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zitronenabrieb, Pfeffer und einer sehr kleinen Prise Salz abschmecken. Eine Knoblauchzehe hineinpressen (oder reiben) und alles gut vermengen. Zum Schluss das Joghurt unterrühren.

Achtung: Beim finalen Abschmecken der Gurkenraita wirklich nur sehr wenig Salz verwenden, da die Gurken bereits am Anfang eingesalzen wurden.

4. Für den Bierteig die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und die Eier trennen. Das Eiweiß mit einem Mixer oder in der Küchenmaschine zu einem Schnee schlagen. Die Eidotter mit dem Bier, dem Mehl und der flüssigen Butter in einer Schüssel vermengen und mit Salz und etwas Zucker würzen. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben.

Tipp: Um den Bierteig besonders fein zu machen, sollte man das Mehl zuerst sieben und dann in die Masse geben.

5. Den Karfiol in kleine Röschen schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Röschen aus dem Wasser nehmen, durch den Bierteig ziehen und in heißem Maiskeimöl frittieren, bis sie goldgelb sind. Die

Lachsforellen-Stücke beidseitig in Mehl wälzen und ebenfalls durch den Bierteig ziehen und frittieren.

Tipp: Den Karfiol kann man, statt ihn zu blanchieren, auch im Ganzen im Rohr mit etwas Olivenöl und verschiedenen Gewürzen garen, bis er weich ist.

6. Die Karfiol-Röschen und die Lachsforellen-Stücke mit einem Siebschöpfer aus dem heißen Öl nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Dann noch einmal mit Salz oder verschiedenen Gewürzen nach Belieben würzen und auf einem flachen Teller anrichten. Eine Zitronenspalte dazulegen und eine Schüssel Gurkenraita dazu servieren.