

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gebeiztes Lachsforellenfilet mit Spargel-Erdbeer-Salat und Schafkäse-Kernöl-Dressing

Köchin: Lydia Maderthaler

Zutaten

(4 Personen)

Für die gebeizte Lachsforelle

- 400 g Lachsforellenfilets (entgrätet)
- 4 EL Salz
- 4 EL Zucker
- 2 EL gehackter Dill
- 1 TL Senfkörner

Für das Dressing

- 2 TL gehackte Petersilie
- 150 g Buttermilch
- 100 g Schafkäse
- 1 TL Honig
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- ½ Limette (Saft und Abrieb)

Für die Croutons

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 TL Butter

Für den Salat

- 8 Stangen grüner Spargel
- 200 g Erdbeeren
- zwei Handvoll gemischte Blattsalate
- Tafelöl zum Anbraten
- Salz

Für die Garnitur

- Forellenkaviar

Zubereitung

Am Vortag

Für die gebeizten Lachsforellenfilets die entgräteten Filets mit der Hautseite nach unten in ein flaches Gefäß legen und mit dem Salz, dem Zucker, dem Dill und den Senfkörnern gleichmäßig bestreuen. Das Gefäß mit Frischhaltefolie bedecken und anschließend bestmöglich beschweren (z.B. mit kleinem Holzbrett mit Dosen). Je nach Stärke des Filets etwa 12 bis 18 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Am Kochtag

1. Für die Croutons die Toastbrotsscheiben in gleichmäßige Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas zerlassener, gebräunter Butter goldig anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Für den Salat die Erdbeeren vom Grün befreien und in kleine Würfel schneiden. Vom Spargel etwa einen Zentimeter unten wegschneiden und dann das untere Drittel vom Spargel schälen. Den Spargel der Länge nach halbieren, in 3 cm lange Stücke schneiden und in etwas Tafelöl in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten. Anschließend herausnehmen, salzen und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Für das Dressing die Buttermilch, die gehackte Petersilie, den Schafkäse, den Honig, das Kürbiskernöl und eine Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab durchmischen. Dann noch den weißen Balsamicoessig und etwas Limettensaft sowie Abrieb ins Dressing mengen.

4. Die fertig gebeizten Lachsforellenfilets aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem Messerrücken säubern, mit etwas Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden.

5. Die gemischten Blattsalate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Erdbeeren und den Spargel in einer Schüssel mit den Blattsalaten vermengen und das Dressing darüber geben. Alles gut durchmischen und danach mittig auf einem tiefen Teller anrichten. Die gebeizten Lachsforellenfilet-Streifen dazulegen, mit den Croutons bestreuen und mit etwas Forellenkaviar garnieren. Servieren und genießen.

