

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

Fotocredit: Simeon Baker



Geflämmte Lachsforelle mit Lauchmarinade

Koch: Lukas Kienbauer

Zutaten

(4 Personen)

Für die Lachsforelle

- 250 g Lachsforellenfilets (ohne Haut und Gräten)
- Olivenöl zum Einstreichen
- Salz
- 1 Bunsenbrenner

Für die Lauchmarinade

- 50 g Junglauch (weißer Teil)
- 75 g helle Sojasauce
- 75 g Reisessig
- 75 g Mirin (süßer Reiswein zum Kochen)
- 1 EL neutrales Pflanzenöl

Für das Lauchöl

- 100 g Lauchgrün
- 500 g neutrales Pflanzenöl (warm)

Für die Garnitur

- 1 EL Schnittlauch
- Abrieb einer ½ Zitrone
- grobes Meersalz
- frische Kräuter und essbare Blüten

Quelle: ORF extra

Zubereitung

- 1.** Für die geflammte Lachsforelle zuerst die Fischfilets mit etwas Olivenöl einstreichen und salzen. Anschließend mit einem Bunsenbrenner rundherum kurz abflämmen.
 - 2.** Für die Lauchmarinade zuerst den weißen Teil vom Junglauch in feine Ringe schneiden und diese kurz in neutralem Pflanzenöl anschwitzen. Dann mit der hellen Sojasauce, dem Reisessig und dem Mirin ablöschen, alles einmal aufkochen lassen und danach vom Herd nehmen. Die Marinade nun 15 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Sieb in eine Schüssel abseihen – die Lauchstücke entfernen.
 - 3.** Für das Lauchöl das Lauchgrün mit dem warmen Pflanzenöl mixen und durch ein sehr feines Sieb in eine Schüssel gießen. Das Öl in eine kleine Flasche füllen.
- Tipp:** Das Lauchöl ist im Kühlschrank oder besser im Gefrierschrank lange haltbar.
- 4.** Zum Schluss die geflammten Lachsforellenfilets in dünne Tranchen schneiden, auf einem flachen Teller anrichten und mit grobem Meersalz würzen. Dann die lauwarmer Lauchmarinade mit dem Lauchöl, dem feingeschnittenen Schnittlauch und dem Zitronenabrieb vermengen und den Fisch damit übergießen. Das Gericht mit frischen Kräutern und essbaren Blüten garnieren.