

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

Fotocredit: Simeon Baker



### Geflämmtes Filet von der Lachsforelle

**Koch: Manuel Gratzl**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Lachsforellenfilets á 150 g

Für den Krautsalat

- 1 Stück junges Spitzkraut
- 200 g Chinakohl
- Salz
- ein Schuss Sonnenblumenöl

Für die Krautsalat-Marinade

- 1 EL Ahornsirup
- ½ EL Sambal Olek
- 1 TL ChilisaUCE
- 4 EL Apfel-Balsamico Essig
- 1 EL Teriyaki Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Abrieb einer Limette
- 1 TL Sesamöl (geröstet)
- ein kleines Stück Ingwer (gerieben)

Quelle: ORF extra

Für die Teriyaki Johannisbeer Sauce

- 10 g Lemongrass
- 10 g Ingwer
- 10 g Kaffir Limettenblätter
- 20 g Brauner Zucker
- 50 ml Süße Sojasauce
- 100 ml Johannisbeer Saft
- 1 Limette

Für die Mango

- 2 reife Mangos
- ein kleines Stück Ingwer
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1 Stange Zitronengras

Für den Quinoa-Crunch

- 60 g Quinoa
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz

Für die Wasabi-Mayonnaise

- 1 TL frisch geriebenen Wasabi (alternativ: Wasabi-Paste aus dem Supermarkt)
- 200 g Mayonnaise

## Zubereitung

### **Am Vortag**

Die Quinoa in Salzwasser weichkochen, durch ein Sieb gießen und danach auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Anschließend im Rohr bei 50° C Ober-Unterhitze etwa 24 Stunden trocknen, bis die ganze Feuchtigkeit verdampft ist.

Für die Teriyaki Johannisbeer Sauce Lemongrass und Ingwer mit Schale grob schneiden. Den Braunen Zucker einen Topf karamellisieren. Dann mit Johannisbeer Saft und Sojasauce aufgießen. Das Lemongras, Ingwer und Limettenblätter dazu geben und einkochen lassen. Ca 2 Stunden ziehen lassen dann durch ein Sieb gießen. Für die Frische kann man kurz vor dem Anrichten noch den Abtrieb und den Saft 1 Limette rein arbeiten.

## **Am Kochtag**

- 1.** Für den Krautsalat das Jungkraut und den Chinakohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, einen kleinen Schuss Sonnenblumenöl begeben, leicht einsalzen und mit den Händen durchkneten.
- 2.** Für die Marinade den Ahornsirup, das Sambal Olek, die Chilisauce, den Apfel-Balsamico Essig, die Teriyaki Sauce, den Limettenabrieb, das Sesamöl und ein kleines Stück Ingwer (gerieben) sowie etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß vermengen und mit einem Pürierstab zu einem homogenen Dressing mixen. Dieses über das Kraut geben und alles gut mit den Händen durchmengen.
- 3.** Nun die Mangos schälen, in kleine Würfel schneiden und aus den Abschnitten mit einem Pürierstab eine feine Creme mixen. Die Creme in einem Topf erwärmen und das grob geschnittene Zitronengras, die Kaffir-Limettenblätter und den in Würfel geschnittenen Ingwer dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und die Mango-Würfel darin ziehen lassen.
- 4.** Für die Wasabi-Mayonnaise den frisch geriebenen Wasabi (oder etwas Wasabi-Paste aus dem Supermarkt) unter die Mayonnaise rühren.
- 5.** Die Lachsforellenfilets von der Haut befreien und in 3 cm dicke Streifen schneiden. Danach kurz mit einem Bunsenbrenner flambieren (oder in der Pfanne trocken auf einer Seite anbraten) und mit etwas Teriyaki Sauce bestreichen.
- 6.** Nun die getrocknete Quinoa in 170° C heißem Pflanzenöl rasch frittieren, auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
- 7.** Zum Schluss den abgeschmeckten Krautsalat in einem tiefen Teller anrichten, die geblähten Lachsforellenfilet-Stücke darauflegen und etwas Wasabi-Mayonnaise sowie ein paar eingelegte Mango-Würfel dazugeben. Das Gericht mit dem Quinoa-Crunch garnieren, ein paar Tropfen Teriyaki-Sauce darüber träufeln, servieren und genießen.