

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Lachsforelle mit cremigem Bohnencassoulet, Safran-Espuma und Kürbiskernöl

Koch: Lucas Guggi

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Lachsforelle

- 4 Lachsforellenfilets mit Haut à 150-170 g
- 1 EL Rapsöl
- 30 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige
- Salz
- Saft einer ½ Zitrone

Für das cremige Bohnencassoulet

- 320 g gekochte weiße Bohnen
- 160 g gekochte Käferbohnen
- 1 kleine Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 25 g Butter
- 60 ml trockener Weißwein
- 150 ml heller Gemüse- oder Fischfond

- 120 ml Obers
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 1–2 Zweige frisches Bohnenkraut
- 10 g Maisstärke
- 20 ml kaltes Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für das Safran-Espuma

- 1 kleine Schalotte
- 10 g Butter
- 50 ml trockener Weißwein
- 200 ml heller Fisch- oder Gemüsefond
- 150 ml Obers
- 0,15 g Safranfäden
- 30 g kalte Butter
- Salz
- Saft einer ½ Zitrone

Für die Garnitur

- 4 TL Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Für die Lachsforelle das Rohr auf 90° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Filets auf Gräten kontrollieren, trocken tupfen und leicht salzen.

Eine ofenfeste Form dünn mit Rapsöl bestreichen. Knoblauch, Thymian und Butter hineingeben und die Lachsforellenfilets mit der Hautseite nach oben darauflegen. Dann 10-14 Minuten sanft im Rohr garen, bis eine Kerntemperatur von 46-48 °C erreicht ist, danach herausnehmen.

2. Für das Bohnencassoulet die weißen Bohnen und die Käferbohnen vorsichtig abspülen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Schalotte und den Knoblauch fein hacken und die Bohnenkrautblätter abzupfen und fein schneiden.

3. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Schalotten-Würfel darin etwa 3 Minuten farblos anschwitzen. Knoblauch und Bohnenkraut dazugeben und kurz mitschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel reduzieren lassen. Nun Fond, Obers und Lorbeerblatt dazugeben und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen.

4. Die Maisstärke mit dem kalten Wasser glattrühren. Dann die Sauce aufkochen lassen und zunächst etwa zwei Drittel der Stärkemischung einrühren. Etwa 1 Minute köcheln lassen und nur bei Bedarf die restliche Stärkemischung dazugeben.

5. Beide Bohnensorten vorsichtig unterheben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Das Cassoulet soll cremig gebunden sein, aber noch leicht vom Löffel fließen. Bei Bedarf mit etwas Fond verdünnen.

6. Für den Safran-Espuma die Schalotte in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren lassen. Danach Fond, Obers und Safranfäden dazugeben und etwa 10 Minuten sanft ziehen lassen. Anschließend alles durch ein feines Sieb passieren, die kalte Butter mit einem Stabmixer hineinmixen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in einen 0,5-l-Sahnesiphon füllen und mit 2 Sahnekapseln aufschäumen.

7. Vor dem Anrichten die Haut der Fischfilets nochmals sorgfältig trocken tupfen, hauchdünn mit Rapsöl bestreichen und mit einem Bunsenbrenner aus etwa 10 cm Abstand gleichmäßig abflämmen, bis die Haut knusprig ist. Dabei den Brenner ständig bewegen und nur die Haut erhitzen. Je nach Geschmack mit wenigen Tropfen Zitronensaft verfeinern.

8. Zum Schluss das cremige Bohnencassoulet mittig in tiefen Tellern anrichten. Die Lachsforelle mit der knusprigen Hautseite nach oben daraufsetzen, den Safran-Espuma seitlich dazugeben und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl vollenden.