

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Lachsforelle mit Brennessel, Radieschen und Stangensellerie

Koch: Manuel Ressi

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Lachsforelle

- 500 g Lachsforellenfilet (ohne Haut)
- 15 g Salz
- 20 g Brennesselsamen

Für das Ribiselgelee

- 100 g gefrorene Ribisel
- 20 g Kristallzucker
- 5 g pflanzliches Geliermittel
- 1 g Agar-Agar
- 1 Blatt Gelatine

Für die Vinaigrette

- 100 g Stangensellerie
- 100 g Ribiselgelee
- 100 g Radieschen
- 100 ml Distelöl

- 100 ml helle Shoyu
- Salzzitrone (nach Geschmack)
- Salz

Für die frittierten Brennnesselblätter

- 100 g Maisstärke
- 100 g Weizenmehl
- 10 g Backpulver
- ca. 100 g Sodawasser
- 32 Brennnesselblätter
- Salz
- neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Brennnesseltee

- 15 Brennnesselblätter
- heißes Wasser

Zubereitung

1. Zuerst das Lachsforellenfilet sauber putzen und in etwa fingerdicke Streifen schneiden. Die Brennnesselsamen in einer Pfanne kurz trocken rösten, dann über den Fisch streuen und diesen mit Salz würzen.
2. Nun die Fischstreifen auf Frischhaltefolie übereinanderlegen, straff einrollen und etwa 20 Minuten beizen lassen. Danach die Rolle bei 42° C für 10 Minuten im Wasserbad garen. Danach herausnehmen, in vier gleich große Portionen teilen und die Folie vorsichtig entfernen.
3. Für das Ribiselgelee die Ribisel aufkochen lassen und passieren. Kristallzucker, pflanzliches Geliermittel und Agar-Agar vermischen, in das heiße Ribiselmark einrühren und kurz aufkochen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und dann in der heißen Masse auflösen. Das Gelee dünn auf einen Teller oder ein flaches Blech gießen und vollständig auskühlen und gelieren lassen.
4. Für die Vinaigrette Stangensellerie, Radieschen und Ribiselgelee in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und mit Distelöl und heller Shoyu marinieren. Die Salzzitrone fein hacken, dazugeben und mit Salz abschmecken.
5. Für die frittierten Brennnesselblätter Maisstärke, Weizenmehl und Backpulver vermengen. Nach und nach das Sodawasser einrühren, bis ein glatter Backteig entsteht, und leicht salzen. Die Brennnesselblätter waschen, sorgfältig trocken tupfen, durch den Backteig ziehen und in 160° C heißem Pflanzenöl knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

6. Für den Brennnesseltee die Brennnesselblätter mit heißem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen.

7. Zum Schluss die Lachsforelle auf vier Tellern anrichten und die Vinaigrette aus Ribiselgelee und Stangensellerie dazugeben. Das Gericht mit den frittierten Brennnesselblättern garnieren und den warmen Brennnesseltee angießen oder separat dazu servieren.