

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Lachsforelle im Papier gegart mit Kartoffeln, Oliven und confierten Tomaten

Koch: Florian Zillner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Lachsforellen-Pakete

- 4 Lachsforellenfilets á 180-200 g
- 400 g kleine, speckige Kartoffeln
- 16 schwarze Oliven (mit Stein)
- 4 EL confierte Tomaten (Cocktailtomaten im Ganzen mit verschiedenen Kräutern, Knoblauch und Schalotten langsam in 50° C warmem Olivenöl weichgaren und danach in luftdichte Gläser abfüllen)
- Olivenöl
- 4 Rosmarinzweige
- 4 Thymianzweige
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- Saft einer ½ Zitrone
- 4 Bögen Backpapier

Für die Garnitur

- frische Basilikumblätter

Zubereitung

1. Zuerst die Kartoffeln in der Schale je nach Größe etwa 25-30 Minuten in einem Topf in Salzwasser weichkochen, danach unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in gleichmäßige, mundgerechte Stücke schneiden.
2. Für den Fisch die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten mit einer Fischpinzette zupfen. Die Haut der Lachsforellenfilets kann mit einem scharfen Messer abgezogen werden – dies ist aber kein Muss.
3. Nun das Backpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten, je ein Fischfilet in die Mitte geben und die gekochten Kartoffelstücke rundherum verteilen. Bei jedem Paket 4 entsteinte Oliven dazugeben, je einen Rosmarin- und einen Thymianzweig auf den Fisch legen und alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Anschließend großzügig Olivenöl über den Fisch und die Kartoffeln verteilen, das Backpapier zu einem Paket falten und die Pakete im vorgeheizten Rohr bei 180° C Umluft zirka 15-18 Minuten backen.
4. Die Fisch-Pakete nach der Garzeit aus dem Rohr nehmen, das Backpapier öffnen und die confierten Tomaten darauf verteilen. Das Gericht mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern, mit frischen Basilikumblättern garnieren und im geöffneten Papier servieren.

Begriffserklärung „en papillote“: Lebensmittel in Papier zu garen, nennt man „en papillote“. Es ist eine trockene Methode des Kochens, eine Art Ableitung vom Backen, und geschieht nach dem Prinzip der Konvektion bei einer Temperatur von 140-180° C, abhängig von der Art der Zutaten. Lebensmittel werden dabei fest in Pergamentpapier eingewickelt.