

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Lachsforelle mit Wurzelgemüse und süß-saurem Gewürzsud

**Koch: Bernhard Hochkogler**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 400 g Lachsforellenfilet (ohne Haut und Gräten)
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse im Gewürzsud

- 1 EL brauner Zucker
- 200 g Karotten
- 100 g Gelbe Rüben
- 75 g Knollensellerie
- 100 ml Weißwein
- 25 ml Weißweinessig oder weißer Balsamico-Essig
- 50 ml Sojasauce
- 750 ml Gemüsesuppe
- 15 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Schalotten
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter

Quelle: ORF extra

- 3 Pimentkörner
- Cayennepfeffer
- 2 EL kalte Butter
- 1 Einweg-Teebeutel

Für die Garnitur

- frischer Schnittlauch
- essbare Blüten
- Blutampfer-Blätter

## Zubereitung

1. Zuerst das Lachsforellenfilet in acht 3-4 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Dann den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, das in feine Streifen geschnittene Gemüse (Karotten, Gelbe Rüben, Knollensellerie) zugeben und leicht schwenken. Anschließend mit dem Weißwein, dem Weißweinessig und der Sojasauce ablöschen und mit der Gemüsesuppe aufgießen.

3. Nun den Ingwer und den Knoblauch hacken und die Schalotte in feine Ringe schneiden. Alles in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl leicht anbraten und danach gemeinsam mit dem Zitronenabrieb zum Gemüse geben. Den Sternanis, die Lorbeerblätter und die Pimentkörner ebenfalls zum Gemüse geben und 7-8 Minuten köcheln lassen, die Gewürze danach wieder entfernen.

Tipp: Um die Gewürze später wieder leichter entfernen zu können, kann man sie in einen Einweg-Teefilter füllen.

4. Im Anschluss die Lachsforellenteile in die Pfanne auf das Gemüse setzen und zugedeckt 3-4 Minuten garziehen lassen.

5. Zum Schluss den Fisch mit den Gemüsestreifen in einem Suppenteller anrichten und mit feingeschnittenem Schnittlauch, essbaren Blüten und Blutampfer-Blättern bestreuen. Die kalte Butter mit einem Pürierstab in die restliche Flüssigkeit mixen, den entstandenen Sud mit etwas Cayennepfeffer würzen und über den Fisch gießen.