

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Lachsforelle, Tomate und Spargel-Zitrus-Beurre Blanc

Koch: Lukas Kienbauer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Lachsforelle

- 400 g Lachsforellenfilet (ohne Gräten)
- Salz
- Olivenöl zum Braten

Für das Tomaten-Spargel-Ragout

- 250 g Kirschtomaten
- 100 g weißer Spargel (gekocht)
- weißer Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Salz
- Kristallzucker
- Cayennepfeffer

Für die Beurre Blanc

- 175 g Spargelfond (Sud in dem der Spargel gekocht wurde – bestehend aus Wasser, Spargelabschnitten, Salz, Zitronensaft und etwas Kristallzucker)
- 125 g Butter

- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz
- Kristallzucker
- Cayennepfeffer

Für die Garnitur

- grobes Meersalz
- essbare Blüten und frische Kräuter

Zubereitung

1. Für die Lachsforelle das Fischfilet in vier gleich große Stücke schneiden, diese salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam braten. Kurz bevor der Fisch fertig ist wenden und dann sofort aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Die Haut vom Fisch mit etwas Küchenpapier trockentupfen, dann wird sie beim Braten sehr knusprig!

2. Für das Tomaten-Spargel-Ragout die Tomaten halbieren und den gekochten Spargel in kleine Würfel schneiden. Den Spargel in etwas Olivenöl anschwitzen, die Tomaten dazugeben und mit einem Spritzer weißem Balsamico-Essig ablöschen. Alles mit etwas Salz, einer Prise Kristallzucker und ein wenig Cayennepfeffer würzen.

3. Für die Beurre Blanc den Spargelfond und die Butter in einem Topf erhitzen, mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen und zum Schluss noch etwas Zitronenabrieb dazugeben. Vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

4. Zum Schluss das Ragout in einem tiefen Teller anrichten, die Lachsforellenfilets darauflegen und mit grobem Meersalz würzen. Die Beurre Blanc rundherum angießen und das Gericht mit essbaren Blüten und frischen Kräutern garnieren.