

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Regenbogenforelle mit Zucchini, Landmais und Verjus

Koch: Hannes Müller

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Regenbogenforelle

- 2 Regenbogenforellenfilets mit Haut (ohne Gräten)
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Butterschmalz
- Salz

Für die Zucchini

- 2 Zucchini
- 2 EL Butterschmalz
- weißer Balsamessig
- Olivenöl
- Salz

Für die Landmais-Creme

- 100 g weißer Landmaisgrieß
- 250 ml Gemüsefond
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Quelle: ORF extra

Für den Verjus-Schaum

- 60 ml Verjus
- 250 ml Gemüsefond
- ½ Zwiebel
- ½ TL Wacholderbeeren
- ½ TL Koriandersaat
- ½ TL Pfefferkörner
- Salz
- 2 EL kalte Butter

Für die Garnitur

essbare Blüten und Wildkräuter

Zubereitung

1. Für die Landmais-Creme den Landmaisgrieß in einem Topf bei geringer Hitze langsam rösten, bis er aromatisch duftet. Mit dem Gemüsefond aufgießen, salzen und bei geringer Hitze unter regelmäßigem Rühren garen, bis eine dick-cremige Konsistenz entsteht. Dann Sauerrahm und Olivenöl dazugeben und die Landmais-Creme mit dem Stabmixer sehr fein mixen. Bei Bedarf nochmals mit Salz abschmecken.

2. Nun eine Zucchini in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese quer halbieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistücke darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Salz würzen. Die zweite Zucchini mit einem Gemüsehobel in etwa 1 mm dünne Streifen hobeln. Die Zucchinistreifen mit Salz, weißem Balsamessig und Olivenöl marinieren.

3. Für den Verjus-Schaum Verjus und Gemüsefond gemeinsam mit der grob geschnittenen Zwiebel, gemörserten Gewürzen (Wacholderbeeren, Koriandersaat, Pfefferkörner) und etwas Salz in einen Topf geben. Alles auf etwa die Hälfte der Flüssigkeitsmenge reduzieren lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Die kalte Butter einarbeiten und die Sauce schaumig mixen.

4. Die Regenbogenforellenfilets der Länge nach halbieren. Die Hautseite in den Semmelbröseln wenden und die Filets in einer Pfanne in Butterschmalz auf der Hautseite knusprig braten und mit Salz würzen.

5. Zum Schluss die gebratenen Zucchinistücke auf flachen Tellern anrichten und die Landmais-Creme darauf verteilen. Mit den marinierten Zucchinistreifen belegen und etwas Verjus-Schaum darüber geben. Die knusprig gebratene Regenbogenforelle daneben anrichten und mit Blüten und Wildkräutern garnieren.