

Rezept aus „Silvia entdeckt“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH



Sommerforelle mit knuspriger Quinoa, geröstetem Lauch, Spinatcreme und halbtrockneten Marillen

Koch: Adam Vasco

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Lachsforellenfilets (à 150-180 g)
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Pflanzenöl

Für den gerösteten Lauch

- 1 große Lauchstange
- 30 g zerlassene Butter
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißwein (optional)

- 5 g frischer Zitronenthymian
- Abrieb einer Orange

Für die Spinatcreme

- 200 g Babyspinat
- 20 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Weißwein
- Saft einer 1/2 Zitrone

Für die Quinoa

- 200 g bunte Quinoa (gekocht und abgekühlt)
- 1-2 EL Olivenöl
- geräuchertes Paprikapulver
- Salz

Für die halbtrockneten Marillen

- 200 g Marillen
- Dörrgerät

Für die Garnitur

- Kumquats
- Dillspitzen
- Blutampfer
- Abrieb einer Zitrone

Zubereitung

1. Für den Fisch die Lachsforellenfilets putzen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl 4-5 Minuten anbraten, dann wenden und 1-2 Minuten weitergaren – alternativ 8 Minuten bei 160° C im Rohr backen – danach herausnehmen.

Tipp: Ein Stück Backpapier in die Pfanne legen, das Öl darauf träufeln und den Fisch darauf mit der Hautseite nach unten braten, damit er nicht anbrennt oder in der Pfanne kleben bleibt.

2. Für den gerösteten Lauch den weißen und hellgrünen Teil davon in 8 cm lange Stücke schneiden und diese der Länge nach halbieren, gründlich waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Den Lauch mit zerlassener Butter bestreichen, mit Honig beträufeln, mit etwas Weißwein benetzen, salzen und pfeffern, den Zitronenthymian dazugeben und bei 180° C Umluft 25 Minuten im Rohr rösten. Danach herausnehmen und mit Orangenabrieb verfeinern.

3. Für die Spinatcreme die Hälfte des Spinats kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, dann herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Nun den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und diese in einem Topf in etwas Butter leicht anschwitzen. Die Schalotte feinhacken und gemeinsam mit dem blanchierten Spinat dazugeben. Alles mit etwas Weißwein ablöschen und kurz dünsten lassen. Im Anschluss die Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, noch einen Spritzer Zitronensaft und die frischen Spinatblätter beifügen und den Spinat mit einem Stabmixer fein pürieren.

4. Für die knusprige Quinoa die gekochte Quinoa auf einem Backblech verteilen und bei 180° C im Rohr 10-15 Minuten trocknen, bis sie leicht goldbraun ist. (Alternativ in einem Dörrgerät 2-3 Stunden bei 70° C trocknen). Dann die Quinoa in einer Pfanne in ein wenig Olivenöl knusprig braten und mit geräuchertem Paprikapulver und Salz würzen.

5. Für die halbgetrockneten Marillen die Marillen waschen, halbieren, entkernen, trockentupfen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Marillen-Hälften danach in einem Dörrgerät 2 Stunden trocknen.

6. Zum Schluss zuerst die cremige Spinatcreme auf einem flachen Teller verstreichen und etwas knusprige Quinoa als Basis darauf geben. Den gerösteten Lauch darauf platzieren, die Forellenfilets darauflegen und das Gericht mit den halbgetrockneten Marillen, Kumquat-Scheiben, frischen Dillspitzen, Blutampfer sowie etwas Zitronenabrieb garnieren.