

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Zweierlei von der Seeforelle mit Kimchi Roulade, sowie Grüner Apfel und Sake-Joghurt

Koch: Manuel Gratzl

Zutaten

(4 Personen)

Für das Dashi

- 8 Liter Wasser
- 160 g Kombualgen
- 160 g Bonitoflocken
- 10 EL weiße Sojasauce
- 10 EL Reisessig
- 10 EL Mirin

Für die Seeforelle

- 2 Seeforellenfilets

Für das Tatar

- Abschnitte von der Seeforelle
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL MG Teriyakisauce
- Salz
- Saft und Abrieb einer ½ Limette
- Blätter von Salatherzen

Quelle: ORF extra

Für die Avocadocreame

- 3 reife Avocados
- 2 EL Yuzusaft
- geröstetes Sesamöl nach Belieben
- Ahornsirup nach Belieben
- Salz
- Orangenpfeffer
- Orangenzucker
- Saft und Abrieb einer Limette

Für das Sake-Joghurt

- 100 ml Joghurt
- ein Schuss Sake
- Salz
- Saft einer Zitrone
- Kräuteröl (Pflanzenöl gemixt mit Petersilie und Sauerampfer)

Für die Chilicreme

- 2 Eidotter
- 1 TL Dijon Senf
- 50 g Reissessig
- 240 g Sonnenblumenöl
- 1 EL Chilisauce
- Ahornsirup für die Süße
- Salz
- Saft und Abrieb einer Limette

Für die Kimchi Roulade

- 1 Chinakohl
- 60 g gekochten Quinoa
- 20 g gekochte Kichererbsen
- 1 Apfel
- 2 EL Chilicreme
- evtl. 1 EL japanische Mayonnaise
- Saft und Abrieb einer Limette
- Salz
- Zucker
- 1 EL Sushi Essig
- geröstetes Sesamöl nach Belieben

Für die Garnitur

- gerösteter Sesam
- Meersalzflöckchen
- 1 EL Röstzwiebeln

Zubereitung

1. Für das Dashi das Wasser in einem Topf auf 80° C erhitzen, die Kombualgen zugeben und eine Stunde darin ziehen lassen. Die Kombualgen anschließend herausnehmen und die Bonitoflocken ins Wasser geben, diese erneut eine Stunde ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf geben und die weiße Sojasauce, den Reisessig und das Mirin zugeben.

2. Für die Seeforelle die Seeforellenfilets filetiert und die Gräten ziehen. Jeweils das Filet von der Haut schneiden, den Tran entfernen und die Mittelstücke ausschneiden. Die restlichen Abschnitte vorerst beiseitelegen und später für das Tatar verwenden.

3. Für die Kimchi-Roulade den Chinakohl vom Strunk befreien und die äußeren Blätter im Dashi blanchieren, bis sie weich sind (alternativ können Römersalatblätter verwendet werden).

4. Für die Chilicreme die Eidotter, den Dijon Senf und den Reisessig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Dann das Sonnenblumenöl langsam einrühren, bis eine kompakte Creme entsteht. Nun die Chilisauce begeben und die Creme mit Salz, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

5. Nun die Fülle für die Kimchi-Rouladen vorbereiten. Hierfür die gekochte Quinoa mit den gekochten Kichererbsen und dem restlichen, in feine Streifen geschnittenen Chinakohl vermengen und mit der japanischen Mayonnaise (wenn vorhanden), der Chilicreme, dem Limettensaft und -abrieb sowie etwas Sushi Essig, einer Prise Salz und Zucker und ein paar Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken. Einen Apfel samt Schale in fein Würfel schneiden und untermengen. Dann die blanchierten Blätter aus dem Dashi-Sud herausnehmen, den Stiel unten etwas wegschneiden und die Blätter mit der Fülle füllen. Seitlich einschlagen und zu einer Rolle formen.

- 6.** Für die Avocadocreme die Avocados halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und mit dem Yuzusaft, etwas geröstetem Sesamöl, dem Ahornsirup, Orangenpfeffer, Orangenzucker, Limettensaft und -abrieb sowie etwas Salz vermengen und mit einem Stabmixer zu einer feinen Creme mixen. Anschließend die Creme in einen Einweg-Spritzsack füllen.
- 7.** Nun die Filets in neutralem 52° C warmem Sonnenblumenöl etwa 5 Minuten confieren.
Für das Tatar die Abschnitte von der Seeforelle in feine Würfel schneiden und nur mit Salz, Sesamöl, Limettensaft und -abrieb sowie etwas Teriyakisauce abschmecken.
- 8.** Für das Sake-Joghurt das Joghurt mit einer Prise Salz, einem Schuss Sake und ein wenig Zitronensaft glattrühren und das Kräuteröl locker untermengen.
- 9.** Zum Schluss die Kimchi-Roulade mit einem Messer quer halbieren und mittig auf einen flachen Teller legen. Ein confiertes Seeforellenfilet darauflegen und ein paar Tupfen von der Avocadocreme rundherum aufdressieren. Nun 2-3 Salatblätter von den Salatherzen verwenden und das Tatar darin anrichten. Die Tatar-Salatblätter auf die Avocadocreme setzen, das Sake-Joghurt mit einem Löffel rundherum geben und das Gericht mit knusprigen Röstzwiebeln, frischer Gartenkresse, geröstetem Sesam und Meersalzflöckchen ausgarnieren, servieren und genießen.