



Geflämmte Lachsforelle mit brauner Butter & Salzzitronen-Ponzu

Köchin: Emilia Rosa Orth-Blau

Zutaten:

300 g Lachsforellenfilet (ohne Haut & Gräten)
500 ml Wasser + 25 g Salz (5 %-Lake)
2 EL braune Butter
Bunsenbrenner

Ponzu-Marinade:

1 TL Salzzitronenpaste
2 EL helle Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 TL Reisessig
1 TL Mirin (optional)
1 TL fein gehackter Ingwer
1 TL Wasser

Salzzitronenpaste-Zutaten:

3–4 gut gereifte Salzzitronen
1–2 EL vom Zitronensud aus dem Glas
1–2 EL gutes Olivenöl
Optional: 1 kleine Knoblauchzehe, ½ TL Honig, Chili, oder etwas Ingwer für extra Kick

Zubereitung:

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Beizen: Filet in dünne Tranchen schneiden, 6–8 Min. in die kalte Salzlake legen. Danach abtupfen.

Ponzu mischen: Alle Zutaten verrühren, mit Zitronensaft & Salz feinjustieren.

Flämmen: Fisch auf Teller legen, mit Bunsenbrenner leicht angrillen.

Finish: Braune Butter darüber träufeln, Ponzu dazugeben – fertig!

Tipp: Mit geröstetem Sesam, Frühlingszwiebel oder Shiso toppen!

Schnelle Salzzitronen Zutaten:

5 Bio-Zitronen

4–5 EL grobes Meersalz

Saft von 2 weiteren Zitronen

Optional: Lorbeer, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Zitronen kreuzweise einschneiden (nicht durchschneiden!), mit je 1 TL Salz füllen.

In steriles Glas schichten, Rest-Salz & Gewürze dazu, fest andrücken.

Mit Zitronensaft auffüllen, bis alles bedeckt ist.

7-8 Wochen bei Raumtemperatur ziehen lassen, dann kühl lagern.

Salzzitronenpaste Zubereitung:

Alles in einen leistungsstarken Mixer oder Food Processor geben und zu einer glatten Paste mixen. In ein Schraubglas füllen, im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich easy mehrere Wochen.

Anwendung: 1 TL reicht meist schon für Dressings, Fisch oder eben deine Ponzu!