

Martin Gehrlein
Gebratene Lachsforelle in Currysauce
mit Staudensellerie und Thaibasilikum

Dienstag, 14. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche

Zutaten:

| | |
|------------|--|
| 1 | Schalotte |
| 3 Stängel | Zitronengras |
| 2 EL | Sesamöl, geröstet |
| 400 ml | Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe) |
| 4 | Kaffir-Limettenblätter |
| 1 | Limette |
| 100 ml | Kokosmilch, ungesüßt |
| 1 EL | grüne Currypaste (Glas; Asialaden) |
| 1 Spritzer | asiatische Fischsauce |
| etwas | Salz |
| 400 g | Staudensellerie |
| 4 Stängel | Thaibasilikum |
| 1 EL | geröstete Erdnüsse |
| 600 g | Lachsforellenfilet mit Haut (möglichst an einem Stück) |
| 2 EL | Pflanzenöl zum Braten |
| etwas | Mehl |
| 1 EL | Butter |
| 2 EL | Teriyaki-Sauce (asiatische Würzsauce; aus der Flasche) |



Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen, fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras waschen und sehr fein schneiden.
2. In einem Topf die Hälfte vom Sesamöl erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Zitronengras kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Limettenblätter zugeben. Den Saucenansatz bei niedriger Hitze auf die Hälfte einkochen.
3. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Die Kokosmilch in den einreduzierten Saucenansatz geben und nicht mehr kochen! Mit der Currypaste, dem Limettensaft, der Fischsauce und Salz abschmecken.
5. Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb streichen.
6. Den Sellerie sehr gut waschen, die Blätter entfernen. Selleriestangen in dünne, schräge Scheiben schneiden.
7. Thaibasilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

8. Die Erdnüsse hacken.
9. Die Gräten der Lachsforelle ziehen und die Haut mit einem Messerrücken gut schuppen. Das Filet anschließend mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Das Filet in Portionen von ca. 150 g aufteilen.
10. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und knusprig anbraten.
11. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne restliches Sesamöl erhitzen und die Staudenselleriescheiben kurz darin anbraten. Die Currysauce zugeben und den Staudensellerie in der Sauce kurz bei niedriger Temperatur garen.
12. Sobald der Fisch auf der Hautseite knusprig gebraten ist, die Pfanne vom Herd ziehen, die Butter zugeben und die Fischfilets wenden. Je nach Stärke der Filets diese so ca. 2-4 Minuten in der Pfanne garziehen lassen.
13. Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Fleischseite auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Die Hautseite mit der Teriyaki- Sauce gleichmäßig bepinseln.
14. Basilikum unter die Sauce mischen und diese in tiefe vorgewärmte Teller verteilen und die Fischfilets daraufsetzen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und alles sofort servieren.

Nährwert: Pro Portion: 465 kcal / 1945 kJ
3 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 36 g Fett