

**Kochen**

**Timo Böckle**

**Mittwoch, 05.07.2023**

**Bachforelle mit Limettenöl und Sommerbeeren**

**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Bachforelle**

600 g Bachforellenfilet  
4 Stiele Zitronenverbene oder Zitronenmelisse  
120 ml Limettenöl, gekauft oder selbstgemacht

**Für den Römersalat**

4 Römersalatherzen  
4 EL Olivenöl  
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon  
150 g Joghurt  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
80 g Beeren, gemischt, Blaubeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren, Stachelbeeren

**Außerdem**

50 g Blaubeeren, ca.  
50 g Stachelbeeren, ca.  
50 g Himbeeren oder Johannisbeeren, rot  
2 Stiele Zitronenmelisse oder Verbenablätter  
1 Stangenbrot  
etwas Forellenkaviar, nach Belieben  
etwas Fleur de Sel

**Sonstiges:**

Vakuumbeutel, klein  
Vakuumiergerät

**Zubereitung:**

1. **Die Bachforelle** filetieren, die Forellenfilets vorsichtig von der Haut befreien. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob zerpfeifen bzw. die Blättchen von den Stielen zupfen (nach Belieben)
2. Die Filets in einen Vakuumierbeutel geben, anschließend den Beutel mit etwas Limettenöl (ca. 30ml pro Beutel) auffüllen. Die Kräuterblätter dazu geben und leicht vakuumieren (Die Forelle bereits am Vortag vakuumieren und über Nacht ziehen lassen. So verbinden sich die Aromen noch intensiver).
3. Einen Topf mit Wasser auf 65-75 Grad erhitzen, die Beutel mit den Forellenfilets ins Wasser legen und etwa 8-14 Minuten (abhängig von der Stärke der Filets) pochieren.
4. **Inzwischen den Römersalat** putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Beeren verlesen, abbrausen und vorsichtig trockentupfen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Salathälften mit der Schnittfläche nach unten ca. 1 Minute braten. Pfanne vom Herd ziehen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
6. Joghurt, übrigen Zitronensaft und etwas abgeriebene Schale, Salz, Pfeffer, das restliche Olivenöl verrühren und die Beeren vorsichtig unterheben.
7. **Die Römersalatherzen** auf eine Platte legen und mit dem Joghurt-Beeren-Dressing beträufeln.
8. **Die Fischfilets** vorsichtig aus dem Beutel nehmen und auf Tellern verteilen. Die Filets mit etwas Fleur de Sel würzen und etwas Zitronen- bzw. Limettensaft beträufeln.



Mit Beeren, Kräutern und Forellenkaviar anrichten. Römersalat und Stangenbrot dazu servieren.

**Tipp:** Limettenöl selbstgemacht: 3 Biolimetten abbrausen. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, möglichst ohne die weiße Haut. 120 ml Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 45 Grad erwärmen. Die Limettenschale ins warme Öl geben. Anschließend alles in ein fest verschließbares (Einmach)-Glas geben. Etwa 1 Woche, an einem dunklen Ort ziehen lassen, bis das Öl das Limettenaroma angenommen hat. Das Öl ist etwa 3-4 Wochen haltbar.

**Tipp: Forellenfilets braten:** Fischfilets mit Haut jeweils mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne 1-2 EL Butterschmalz oder Öl portionsweise erhitzen. Die Forellenfilets zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten und danach auf der Fleischseite ca. 1-2 Minuten fertig braten.