

Kochen

Mira Maurer

Dienstag, 06.08.2019

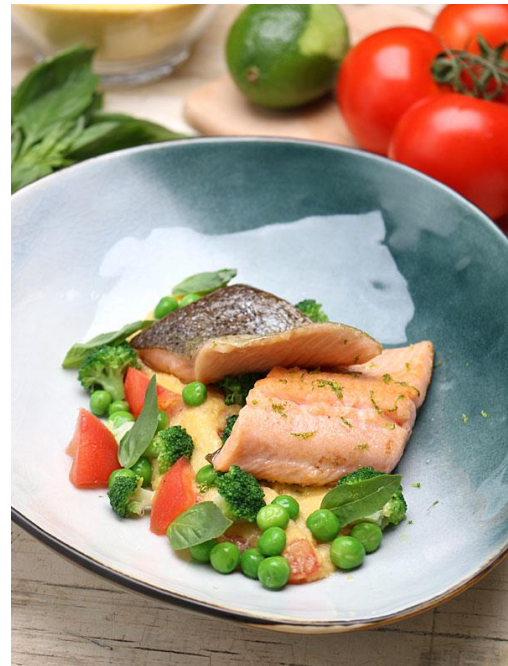
**Gebratene Lachsforelle mit
Brokkoli und Erbsen-Basilikum-Polenta**

Für 4 Personen

Zutaten:

Für die Polenta

3 Stangen Staudensellerie
3 Karotten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl
4 Pfefferkörner
1 TL Senfkörner
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Rosmarin
etwas Thymian
0,5 Bund Basilikum
1 kg Tomaten
100 g Erbsen (frisch oder TK)
200 ml Weißwein
1 Liter Wasser
Salz
300 g Polenta
50 g Butter



Für den Brokkoli

300 g wilder Brokkoli (Stängelbrokkoli; alternativ klassischer Brokkoli)
etwas Öl zum Braten
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für die Lachsforelle

1 Bio-Limette
800 Filet von der Lachsforelle (mit Haut)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Für den Gemüsefond Staudensellerie und Karotten putzen, waschen und kleinschneiden. Eine Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Alles in etwas Öl in einem Suppentopf hell andünsten. Gewürze dazugeben. Kräuter abspülen, trocken schütteln und, bis auf etwas Basilikum, in den Topf geben.
2. Tomaten waschen und putzen. Zwei Drittel der Tomaten grob würfeln und ebenfalls dazu geben.
3. Mit Weißwein ablöschen und ca. 1 Liter Wasser angießen, mit etwas Salz würzen. Alles ca. 1 Stunde sacht köcheln lassen.



4. Die restlichen Tomaten kreuzförmig einschneiden und wenige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Kurz kalt abschrecken. Die Schale abziehen und Kerne entfernen. Schalen und Kerne zum Fondansatz geben und mitköcheln lassen.
5. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln, zugedeckt beiseitestellen.
6. Frische Erbsen (TK Erbsen auftauen lassen) ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abrausen und abtropfen lassen.
7. Den Fond durch ein mit einem feinen Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen, auffangen.
8. Für die Polenta übrige Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Fond auffüllen. Polentagrieß unter Rühren einstreuen, einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren und Polenta bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
9. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Brokkoli darin unter Wenden mit noch leichtem Biss braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Für das Forellenfilet Limette heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.
11. Forellenfilet von der Haut schneiden, kalt abspülen, rocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filetstücke darin von beiden Seiten kurz kräftig anbraten. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettenschale verfeinern.
12. Butter unter die Polenta rühren. Restliches Basilikum abzupfen und fein schneiden. Tomatenstückchen, Erbsen und Basilikum unter die Polenta heben und abschmecken. Brokkoli, Polenta und Lachsforellenfilet anrichten.

Extra-Tipp: Nach Belieben den restlichen Fond als würzigen Schaum (Espuma) zum Gericht servieren. Dazu den übrig gebliebenen Fond kräftig einkochen. Mit 200 g Sahne auffüllen und würzig abschmecken. In einen Sahne-Siphon füllen und gut durchkühlen lassen. Zum Servieren den Siphon mit Gas-Kartuschen unter Druck setzen. Kurz vor dem Servieren aufspritzen.