

Kochen

Manuel Ulrich

Montag, den 04.04.2022

Gebackenes Forellenfilet mit Bärlauch-Spargel

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Forelle

2 Forellen à 300-400 g (küchenfertig)
etwas Salz
40 g Butter
2 Eier (Größe M)
125 g Mehl
125 g Bier
etwas Piment d'Espelette
300 g Butterschmalz alternativ Pflanzenöl

Für den Spargel

300 g Spargel, weiß
200 g Spargel, grün
etwas Salz
etwas Zucker

Für den Bärlauch

30 g Bärlauch
50 g Traubenkernöl
etwas Salz

Für die Hollandaise

1 Schalotte
150 ml Weißwein
20 ml Weißweinessig
5 Pfefferkörner, schwarz
200 g Butter
4 Eigelb (Größe M)
etwas Salz
etwas Cayennepfeffer
1 EL Zitronensaft

Außerdem

60 g Mehl

Zubereitung

1. **Die Forellen** filetieren und die Haut abziehen.
2. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.
3. Eier trennen. Eiweiß beiseite stellen und kühlen.
4. Das Mehl mit dem Bier und den Eigelben glattrühren. Butter unterrühren. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
5. **Von beiden Spargelsorten**, die Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen. Beide Spargelsorten in ca. 5-6 cm breite Stücke schneiden.
6. Beide Spargelsorten in kochendem Wasser mit etwas Salz und Zucker ca. 10 Minuten knapp bissfest garen.
7. **Bärlauch** putzen, abbrausen, trockenschütteln und grob schneiden.
8. Bärlauch mit dem Öl fein pürieren und mit Salz abschmecken.
9. **Für die Hollandaise** Schalotte abziehen und sehr fein würfeln.
10. Wein, Essig, Schalotten und Pfefferkörner in einem Topf aufkochen und auf 40 g



einkochen, durch ein Sieb geben und abkühlen lassen.

11. Butter schmelzen. Eigelbe mit der eingekochten Flüssigkeit, Salz und Cayennepfeffer über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.

Die Butter nach und nach unterrühren (evtl. noch etwas Spargelwasser zugeben).

Mit Bärlauchöl (bis auf 1 EL), Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

12. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

13. Eiweiß steif schlagen und unter den Bierteig heben.

14. Auf einen Teller die 60 g Mehl geben. Die Fischfilets zuerst darin wenden.

Überschüssiges Mehl abklopfen. Danach durch den Bierteig ziehen und etwas abtropfen lassen.

15. Die Fischfilets durch den Bierteig ziehen und etwas abtropfen lassen.

16. Die Filets nacheinander ca. 2-3 Minuten goldgelb ausbacken. Herausnehmen und abtropfen lassen.

17. Spargel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und mit dem Bärlauchöl mischen und abschmecken.

18. Fisch und Bärlauch-Spargel anrichten. Dazu passen Butterkartoffeln.

Tipp: den Teig alternativ in einen Sahnesyphon füllen. Mit einer Patrone auf Eis kaltstellen und quellen lassen. Den Fisch mit Zitronenfilets sowie etwas Friseesalat und Kerbel anrichten.