

Kochen

Bernd Bachofer

Mittwoch, 20.05.2020

Gegrillte Lachsforelle mit Süßkartoffelpüree

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Süßkartoffelpüree

800 g Süßkartoffeln mit rotem Fruchtfleisch
100 g grobes Salz (z. B. Meersalz)
1 TL Sesamöl
2 EL Olivenöl
1 Msp. Kurkuma, gemahlen
1 TL Garam Masala
Salz

Für die Forelle

0,5 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwerknolle (ca. 3 cm)
2 Chilischoten, rot, klein
2 Kaffirlimetten-Blätter
1 TL Sushi-Ingwer (Gari), eingelegt plus 1 TL
Einlegesud
1 EL Erdnussöl
50 g Zucker
2 Bio-Limetten (Saft und Schale)
1 EL Hoisinsoße (Asialaden)
0,5 TL Speisestärke
2 Bananenblätter (ca. ?? x ?? cm; alternativ mehrfach
verwendbare Grillschalen/ bzw. Backpapier)
4 Stücke Lachsforelle (Mittelstücke à ca. 120 g)
2 EL Erdnussöl



Außerdem

eventuell Holzspieße oder Küchengarn

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für das Püree die Süßkartoffeln waschen. Meersalz in einer großen Auflaufform, auf einem Backblech oder Grillschale verteilen. Die Süßkartoffeln darauf verteilen. Im heißen Backofen (oder abgedeckt, mit einer weiteren Grillschale oder der Grill hat einen Deckel) ca. 60 Minuten weich schmoren.
2. **Für die Forelle** Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Chilischoten putzen, entkernen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
3. Kaffirlimettenblätter waschen, trocken tupfen und die harten Blattrispen entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Gari abtropfen lassen, dabei 1 TL Einlegesud auffangen. Den eingelegten Ingwer fein hacken.
4. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und frischen Ingwer darin hell andünsten. Kaffirlimettenstreifen und Gari untermischen.
5. Zucker in einen kleinen Topf einstreuen, erhitzen und hell karamellisieren. Mit Limettensaft und Ingwersud ablöschen, Karamell leicht einkochen lassen.

- 6.** Die Hoisinsoße, den Schalottenmix untermischen, Limettenschale und Sesamöl einrühren. Speisestärke und etwas Wasser glatt verrühren. Unter Rühren zum Würzsud geben und einmal aufkochen lassen. Den Würzsud abkühlen lassen.
- 7.** Aus den Bananenblätter, bzw. bei Zubereitung im Backofen aus Backpapier 4 Quadrate à 10 x 10 cm schneiden. Die Blätter kurz heiß waschen und trocken tupfen. Je 1 EL des Würzsuds auf die Blätter, bzw. Backpapierstücke geben und leicht verstreichen.
- 8.** Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf den Bananenblättern, bzw. Backpapierstücken verteilen. Mit übrigem Würzsud bepinseln. Zu festen Päckchen zusammenfalten, ggf. mit Küchengarn oder Holzspießen fixieren. Alternativ die Filets mit dem Würzsud bestreichen und in mit Öl ausgepinselte Mehrfach-Grillschalen verteilen.
- 9.** Einen Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Die Päckchen, bzw. Fisch in den Grillschalen auf dem heißen Grill geschlossen unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten grillen (alternativ die Päckchen von beiden Seiten in einer heißen Pfanne kurz anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 75 Grad Umluft ca. 8 Minuten glasig gar ziehen lassen).
- 10.** Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs halbieren und das weiche Innere mit einem Löffel auslösen. Kartoffel-Inneres, Öle, Kurkuma und Garam Masala zerstampfen. Mit Salz und übriger Limettenschale abschmecken.
- 11.** Die Fisch-Päckchen auf Teller verteilen, vorsichtig öffnen. Süßkartoffel-Stampf dazu servieren.

Pro Portion: Kcal: 620 kcal, KJ: 2600
E: 33 g, F: 24 g; KH: 64 g