

Kochen

Peter Scharff

Dienstag, den 02.02.2021

Forelle im Reisblatt mit Ingwergemüse

Für 4 Personen

Zutaten

80 g Shiitake-Pilze
 1 Chilischote, rot
 1 Möhre (etwa 100 g)
 1 Stück Knollensellerie (etwa 100 g)
 1 Stück Kohlrabi (etwa 100 g)
 1 Stück Lauch (etwa 100 g)
 1 Stange Staudensellerie
 4 TL Sesamöl, geröstet
 etwas Sojasauce
 etwas Meersalz
 etwas Pfeffer
 4 Forellenfilets mit Haut, (klein, küchenfertig vorbereitet)
 30 g Ingwer, frisch
 2 Bio-Limetten
 etwas Zucker
 6 EL Olivenöl
 120 g Blattsalatmischung (nach Saison gemischt)
 4 Reispapierblätter (ca. Ø 22 cm; z. B. Asialaden)
 1 EL Sesamsamen, geröstet
 1 Eiweiß (Größe M)
 4 EL Erdnussöl (oder Rapsöl)



Außerdem:

1 Geschirrtuch

Zubereitung.

1. **Für die Gemüseeinlage** Pilze, Chilischote, Möhre, Sellerie und Kohlrabi schälen, putzen und in feine Streifen schneiden. Lauch und Staudensellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 2 TL Sesamöl erhitzen. Zuerst Pilze, dann Chili und zuletzt das Gemüse darin anbraten. Mit Sojasauce und 2-3 EL Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.
3. **Forellenfilets** kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Ingwer schälen. Eine Limette heiß abbrausen, Schale fein abreiben. Limette halbieren und auspressen. Aus Limettensaft und 1/2 TL Limettenschale, Salz, Zucker und Olivenöl ein Dressing rühren.
5. **Den Salat** verlesen, kalt waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerzupfen.
6. Geschirrtuch mit kaltem Wasser durchfeuchten. Die Reispapierblätter einzeln mit Wasser befeuchten und auf das Geschirrtuch legen, kurz einweichen.
7. Sobald das Reispapierblatt formbar ist, einige Gemüsestreifen im unteren Drittel des Blattes länglich auflegen. Etwas Ingwer frisch darüber reiben. Das Gemüse mit Sesam und Sesamöl bestreuen, bzw. beträufeln.
8. Nun jeweils ein Forellenfilet daraufsetzen. Mit einigen Gemüsestreifen belegen und nochmals etwas frischen Ingwer darüber reiben.
9. Die Reispapierblätter mit Eiweiß einstreichen und die Forellenfilets jeweils in die Blätter einwickeln, sodass eine Art Forellenstrudel entsteht. Auf ein leicht geöltes Stück Backpapier setzen, damit sie nicht ankleben.
11. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, das Erdnussöl zugeben und erhitzen. Die Forellenstrudel darin unter vorsichtigem Wenden rundum goldbraun und knusprig braten.
12. Den Blattsalat mit dem Dressing marinieren. Mittig auf 4 Teller verteilen, die knusprigen Forellenstrudel darauf anrichten und servieren.
13. Dazu nach Belieben übrige Limetten in Spalten, Sesam und Sesamöl reichen.