

Kochen

Petra Bühler

Mittwoch, den 30.06.2021

Gebratene Lachsforelle mit Kartoffelhaube und Blumenkohlreis Für 4 Personen

Zutaten

Für den Fisch:

4 Lachsforellenfilets mit Haut
(à ca. 200 g; alternativ 2 küchenfertige
Lachsforellen à ca. 700 g)
2 Kartoffeln, groß (festkochend)
1 Bund Dill
etwas Salz
1 Eiweiß (Größe M)
100 g Sahne (gut gekühlt)
etwas Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
2 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen
etwas Butter
0,5 Bio-Zitrone (Schale)

Für den Blumenkohlreis:

500 g Erbsen in Schoten
(oder 200 g ausgelöste Erbsen)
etwas Salz
1 Blumenkohl (ca. 900 g)
etwas Butter
150 ml Gemüsebrühe
¼ TL Kurkuma
etwas Pfeffer
etwas Zucker
1 Bio-Limette (etwas Schale und Saft)



Zubereitung:

1. **Forellenfilets** von der Haut schneiden. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Die Filets kalt abbrausen, trocken tupfen und daraus 8 gleichmäßig schöne Stücke zuschneiden. Dabei entstehende Abschnitte (ca. 150 g) klein schneiden und ca. 30 Minuten leicht anfrieren lassen.
2. Währenddessen für den Blumenkohlreis Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.
3. **Den Blumenkohl** putzen, grob zerteilen, waschen und abtropfen lassen.
4. Blumenkohl auf einer groben Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob reiben.
5. **Für den Fisch** Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 mm feine Scheiben hobeln oder schneiden. Aus den Scheiben nach Belieben z. B. mit einer großen Lochtülle oder Mini-Ausstecher kleine Kreise (Ø 1 cm) ausstechen.
6. Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzapfen und fein hacken.
7. Angefrorenes Fischfilet und etwas Salz in einem Universalzerkleinerer kurz mixen, dann Eiweiß und Sahne zugießen und alles rasch zu einer glatten Farce mixen. Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. eine Geschmacksprobe machen (siehe Extra-Tipp).
8. Vorbereitete Lachsforellen-Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen, auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils etwa 0,5 cm dick mit der Farce bestreichen. Die Kartoffelscheibchen schuppenartig auf die Farce legen. Vorsichtig andrücken.

9. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filetstücke mithilfe einer Palette auf der belegten Seite in das heiße Fett geben. Bei schwacher bis mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten sacht goldbraun braten.

10. Währenddessen Erbsen in etwas leicht gesalzenem Wasser zugedeckt garen.

Für den Blumenkohl Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zerkleinerten Blumenkohl darin unter Wenden anbraten.

11. Brühe, Kurkuma, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Limettenschale und -saft dazu geben und alles unter Wenden offen ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

12. Für den Fisch Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen und andrücken.

13. Die Filets vorsichtig wenden. Etwas Butter, Zitronenschale, Kräuter und Knoblauch zugeben. Die Filets weitere ca. 3 Minuten gar ziehen lassen.

14. Erbsen abgießen, abtropfen lassen und unter den Blumenkohl mischen. Gemüse abschmecken.

15. Blumenkohlreis und Forellenfilets anrichten.

Extra-Tipp:

Zur Geschmacksprobe eine kleine Nocke der Farce mit einem Teelöffel abstechen.

In wenig kochendem Wasser kurz garen. Probieren und nach Geschmack eventuell nachwürzen. Wenn Sie die Kartoffelschuppen vorbereiten möchten, lohnt es sich, die ausgestochenen Kartoffelscheibchen mit etwas Kartoffelweißer (sogenannte Knödelhilfe) zu mischen. Dadurch verfärben sich die Kartoffelscheiben nicht.