Pochiertes Filet von der Bachforelle mit Erdäpfelstampf, Brennnesselspinat und Saiblingskaviar





Dauer: //vittei
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Frühling
Für: 4 Personen
Verfasst von: Tobias Bacher

Zutaten

Forellenfilets

4	Forellenfilets
1 STUECK	Knollensellerie
1	Knollenfenchel
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
5	Pfefferkörner

	etwas Butter	
1/8 L	Weißwein	
1 L	Brennnessel-Blanchierwassers	
1 EL	blanchierte Brennnessel	
20 G	Saiblingskaviar	
Erdäpfelstamp	f	
200 G	speckige Erdäpfel	
	Kümmel und Pfefferkörner	
1 EL	Sauerrahm	
1 EL	Topfen	
	Salz	
	Pfeffer	
1 EL	braune Butter	
Brennnesselspinat		
200 G	Brennnessel	
1	Schalotte	
2	Knoblauchzehen	
50 G	Butter	
40 G	griffiges Mehl	
	Brennnesselfond	

	Salz
	Pfeffer
1 EL	halbsteif geschlagenes Obers

Zubereitung

Forellenfilets

- 1. Knolle vom Sellerie und vom Fenchel mit der Schalotte, Loorbeerblatt und Pfefferkörnern in brauner Butter langsam rösten.
- 2. Wenn alles schön goldbraun ist, wird das Ganze mit dem Weißwein abgelöscht. Nachdem der Wein verkocht ist, wird mit einem Liter des Brennnessel-Blanchierwassers aufgegossen und ein Esslöffel gehackter Brennnesseln hinzugefügt anschließend darf der Sud eine Stunde ziehen.
- 3. Den "Brennnesseltee" auf 72 Grad erhitzen und das Fischfilet darin sieben bis acht Minuten ziehen lassen.
- **4.** Beim Anrichten garniert man das Fischfilet mit einem Löffel Saiblingskaviar, einer frischen Zitrone und den gelben Blüten vom Löwenzahn.

Erdäpfelstampf

- 1. Speckige Kartoffeln mit der Schale in gesalzenem Wasser mit Kümmel und 3 Pfefferkörnern kochen.
- 2. Wenn die Kartoffeln weich sind, werden sie geschält und mit der Gabel zerdrückt. Um Konsistenz und Struktur der Kartoffeln zu erhalten, sollen sie nicht zu klein zerdrückt werden.
- 3. Abgerundet und gewürzt wird das Ganze mit Sauerrahm, Topfen, Salz, Pfeffer und einem Esslöffel brauner Butter.

Brennnesselspinat

1. Zuerst werden 200g wilde Brennnesseln für den Spinat blanchiert.

Ganz wichtig ist es, dass beim Blanchieren übrig gebliebene Wasser nicht wegzuschütten.

- 2. Die Grundlage dafür ist eine klassische Sauce Bechamel. Dazu werden die Schalotte und zwei Knoblauchzehen in feine Würfel geschnitten und in einem Kochtopf in Butter geröstet. Wenn alles gut angeschwitzt ist, gibt man das Mehl dazu und röstet alles leicht goldbraun an.
- 3. Anschließend wird mit einem Schneebesen der Brennnesselfond rasch eingerührt und mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer gewürzt.
- **4.** Die Sauce unbedingt 15 Minuten auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack und das Klebrige der Stärke auskochen.
- 5. Abschließend mixt man die Bechamel mit den blanchierten Brennnesseln.
- **6.** Vor dem Anrichten wird das Ganze mit einem Esslöffel halbsteif geschlagenem Schlagobers verfeinert.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dies ist ein sehr eiweißreiches Gericht!

Wer mag, frittiert frische Brennnesseln und ersetzt damit das Knusprige der Fischhaut.