Pochiertes Filet von der Bachforelle mit Erdäpfelstampf, Brennnesselspinat und Saiblingskaviar

1/3 Forellenfilets

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen

Verfasst von: Tobias Bacher

Zutaten

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

Zubereitung

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.

Info

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.

Pochiertes Filet von der Bachforelle mit Erdäpfelstampf, Brennnesselspinat und Saiblingskaviar

2/3 Erdäpfelstampf

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen

Zutaten

200 G	speckige Erdäpfel
	Kümmel und Pfefferkörner
1 EL	Sauerrahm
1 EL	Topfen
	Salz
	Pfeffer
1 EL	braune Butter

Verfasst von: Tobias Bacher

Zubereitung

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.

3/3 Brennnesselspinat

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen

Zutaten

200 G	Brennnessel
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
50 G	Butter
40 G	griffiges Mehl
500 ML	Brennnesselfond
	Salz
	Pfeffer
1 EL	halbsteif geschlagenes Obers

Verfasst von: Tobias Bacher

Zubereitung

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.