SR.de: 2 Mann für alle Gänge - Pochierte Dhrontal-Bachforelle

www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/2_mann_fur_alle_gange/20170325_zwei_mann_fuer_alle_gaenge_bachforelle100.html

Sendung: Donnerstag 16.10.2014 15.30 Uhr

Heute steht unserem Zutaten-Sammler Manuel Andrack das Wasser bis zu den Knien: Er angelt für Harald Rüssel eine frische Dhrontal-Bachforelle direkt aus dem Bach. Als Beilage bereitet der Sternekoch Karotten-Koriander-Gestampftes – die Zutaten darf Manuel Andrack gleich beim Erzeuger in Saarlouis-Lisdorf vom Feld ernten. Und natürlich macht er sich auch heute auf die Suche nach einem leckeren Wein, der das Gericht abrundet – Fisch muss schließlich schwimmen…

Rezept - Pochierte Drohntal-Bachforelle, Karotten-Koriander-Gestampftes und Schnittlauchsud

Zutaten für die Forelle:

4 Forellenfilets mit Haut (à 60–80 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise gemahlene Koriandersamen
1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie

Zubereitung:
Die Forellenfilets vorsichtig schuppen, quer halbieren, mit der Hautseite nach unten auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen.

Den gezupften Dill und die gezupften Petersilienblättchen auf den Forellenfilets verteilen. Die Forellenfilethälften zusammenlegen (mit der Hautseite nach außen), erst in Klarsichtfolie und dann in Alufolie wickeln.

Die Päckchen in 95°C heißes Wasser geben und auf eine Kerntemperatur von 38°C garen. Sobald die Kerntemperatur erreicht ist, die Päckchen in den auf 68°C vorgeheizten Backofen geben und 4 Minuten ruhen lassen.

Zutaten für den Schnittlauchsud:

1/2 Lauchstange
30 g geschälte Kartoffeln, mehlig kochend
1 kleine Schalotte
20 g Butter
20 ml Riesling
350 ml Geflügelbrühe (siehe Grundrezept Seite ?)
1 Prise gemahlene Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Das Lauchgrün im Mörser zerstoßen. Den Saft auffangen, durch ein Tuch passieren, in einen Topf geben und erhitzen bis sich eine Flüssigkeit absetzt. Die Flüssigkeit abgießen. Die grüne Matte (Lauchmatte) beiseite stellen.

Das Weiße vom Lauch und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und den Lauch, die Kartoffeln und die Schalotten darin anschwitzen. Mit dem Riesling ablöschen, dann mit der Geflügelbrühe auffüllen und do lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Alles mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit 1 TL Lauchmatte grün färben und den fein geschnittenen Schnittlauch zugeben.

Zutaten für das Karotten-Koriander-Gestampfte

150 g Karotten
50 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
1 Prise geriebene Muskatnuss
250 ml Geflügelbrühe
50 g Butter
frisch gemahlener Pfeffer
8 Korianderkörner, gemahlen
1 Spritzer Apfelessig

Zubereitung:
Die Karotten und die Kartoffeln in kleine Würfel (1 cm Kantenlänge) schneiden und in der mit Salz und Muskat gewürzten Geflügelbrühe weich garen. Das weiche Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen und die weiche Butter hineinrühren. Das fertige Püree mit Salz, Koriander, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

Anrichten:

einige feine Zwiebelringe
etwas Weizenmehl
etwas Rapsöl

Das Karotten-Koriander-Gestampfte mit Hilfe eines Stellrings auf 4 Tellern anrichten. Die Forellenfilets schräg aufschneiden und darauf setzen. Den Schnittlauchsud um das Gestampfte geben.

Die Zwiebelringe mehlieren und in etwas Rapsöl goldbraun ausbacken, dann auf den Tellern verteilen.

Infos zur Sendung

Koch:
Harald Rüssel
Landhaus St. Urban
Büdlicherbrück 1
54426 Naurath
Tel: 06509 / 91 40 0

Kartoffeln/Gemüse:
Roman Denis
Bioland-Betrieb
Provinzialstr. 136
66740 Saarlouis-Lisdorf

Tel.: 06831/ 2961

Wein:
Weingut Ollinger-Gelz
Marienstraße 40
66706 Perl-Sehndorf
Tel.: 06867/461