2 Mann für alle Gänge - Pochierte Lachsforelle

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

Rezepte: Lachsforelle mit Wildkräutersalat

Für die pochierte Lachsforelle:

Zutaten:

4 Stück Lachsforelle (Schmetterlingsschnitt) ca. 100 g pro Portion
50 ml Geflügelbrühe
50 g Butter
15 g Koriander, Fenchelpollen, Fenchelsamen, Anis, und Piment, gemörsert
1 Prise Zucker Salz
Abrieb einer halben Zitrone

Zubereitung:

Ein flaches Pfännchen buttern und den Zitronenabrieb dazugeben. Dann die Lachsforelle hineinlegen, mit gemörserten Gewürzen, Salz und einer Prise Zucker würzen. Geflügelbrühe hinein gießen und Pfännchen mit Folie bedecken. Dann im Ofen bei 60 bis 70°C 1 bis 2 Minuten leicht pochieren. Vorsicht: Die Lachsforelle soll noch sehr glasig bleiben.

Für das Kartoffeltartar:

200 g geschälte Kartoffeln
2 cl Rapsöl
2 cl Riesling
1 Spritzer Zitrone
1 Msp. Knoblauch
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Liebstöckel
½ Schalotte
Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln in feinste Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen, gewürfelte Schalotte dazugeben und mit dem Riesling ablöschen. Etwas Muskat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer, einem Spritzer Zitrone und etwas Knoblauch (zerrieben mit Meersalz) abschmecken. Die Petersilie und den Liebstöckel in feine Streifen schneiden und vor dem Servieren unterheben. Etwas frisches Rapsöl darüber träufeln.

Für den Wildkräutersalat:

Alles, was die Saison an herzhaften Kräutersalaten hergibt.

Für die Rapsölvinaigrette:

1 Schalotte in Würfel
½ Knoblauchzehe
1 Zweig Zitronenthymian oder Thymian
½ TL Senf
100 ml Rapsöl
100 ml Weinessig
200 ml Brühe
30 g Möhren, in feine Würfel geschnitten
30 g Sellerie, in feine Würfel geschnitten
30 g Zucchini in feine Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer und Zucker
2 g Stärke

1 EL Tomatenwürfel Schalotten in Rapsöl anschwitzen, Knoblauch (mit Salz verrieben) und Gemüse hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Essig und Geflügelbrühe dazugeben und köcheln lassen. Zitronenthymian hinein zupfen, den Senf dazugeben und alles mit einem Schneebesen aufrühren. Dann mit in Wasser gerührter Stärke abbinden. Die Tomatenwürfel zu der Vinaigrette geben.