

Knuspriges Lachsforellenfilet mit Spargel-Wildkräutersalat und Beurre blanc

Zutaten:

ca. 400g Lachsforellen-Filets
1 Limette oder Zitrone
1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Zitronenthymian
2 Knoblauchzehen, ganz
Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Filets in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen. Kräuter und Knoblauch dazugeben und auf den Fisch immer etwas schaumige Butter löffeln.

Zum Schluss etwas Abrieb und Saft der Zitrone zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel / Wildkräutersalat:

Zutaten:

150 g Wildkräuter der Saison
3 Stangen grüner Spargel
15 g Weißweinessig
30 g Honig
60 ml Öl
1 Limette
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Essig, Honig und Öl aufschlagen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Abrieb und Saft der Limette einrühren. Grünen Spargel dünn hobeln und darin marinieren. Wildkräuter putzen,

Beurre Blanc:

250 ml Weißwein
250 ml Fischfonds
200 g eiskalte Butter, in Stücken
etwas Lorbeer
3 Kaffir Limettenblätter
Kombu-Algen
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
Zucker

Zubereitung

Den Weißwein mit Fischfonds, Koriander, Lorbeer, schwarzem Pfeffer, Kaffir Limettenblättern aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Vom Herd nehmen, die Kombu Algen dazugeben und etwas ziehen lassen. Diesen Fonds durch ein Sieb passieren, und nacheinander die eiskalte Butter einrühren, mit Salz, Zucker sowie Pfeffer abschmecken und zum Schluss schaumig aufmixen.

Kartoffelpüree:

300 g Kartoffeln (mehlig kochende)
50 ml Milch
50 ml Sahne
50 g Butter
Muskat / Salz / frisch gemahlener Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen, abgießen und durch eine Presse drücken. Milch und Sahne mit Butter erhitzen und mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Milch/Sahne Mischung unter das Kartoffelpüree rühren.

Anrichten:

Ein Löffel Kartoffelpüree auf einen Teller geben, die Wildkräuter verteilen und Fisch platzieren. Die Vinaigrette darüber träufeln und mit etwas Buttersauce vollendenden.