

Gebratene Lachsforelle auf buntem Gemüse an Dill-Safran-Schaum

| | |
|---------------|--------------------|
| Kategorie | Fischgerichte |
| Geographisch | nördlich der Alpen |
| Rezept für | 4 Personen |
| Schwierigkeit | Hilfskoch |
| Zubereitung | 45 Minuten |

Dieses farbenfrohe Gericht wärmt Körper und Seele an kalten Tagen.

Mise en place

1 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
1 Zucchini
2 gelbe Pfälzerrüben
2 Karotten
1 Fenchelknolle
1 handvoll Dattel- oder
Cherrytomaten

1 EL Butter
1 TL Puderzucker

2 EL Olivenöl
1 TL Milerb-Knoblauch

1 Eschalotte
1 EL Butter
1 dl Weisswein
1 dl Noilly Prat
3 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
1 Briefchen Safranpulver
2 Prisen Safranfäden
1 dl frische Milch

2 TL Milerb-Dill
1 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
wenig Mehl
600 Lachsforellenfilets
1 EL Bratbutter

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Alle Gemüse waschen.
Von den Peperoni Stiele, Kerne und weisse Innenhäute entfernen, das Gemüse anschliessend in in ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden.
Die Zucchini längs halbieren und in ovale Rhomben schneiden.
Die Karotten schälen und diagonale, ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.
Die Fenchelknolle längs so in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, dass der Ansatz alles noch zusammenhält.
Die Tomaten halbieren.

Die Butter erwärmen, den Puderzucker beifügen. Sobald die Butter schäumt, die Fenchelscheiben hineinlegen und bei milder Hitze pro Seite ca. 4 Minuten zugedeckt garen.

Die Peperoni im Olivenöl knackig dünsten, kurz vor Ende der Garzeit die Pfanne vom Herd ziehen, Milerb-Knoblauch unterrühren und das Gemüse umrühren.

Die Karottenscheiben und die Zucchini im Dampf knackig garen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Vor dem Anrichten das Gemüse unter die Peperoni geben, umrühren, alles noch einmal kurz erhitzen und die Tomatenhälften mit erwärmen, sie sollen nur ein wenig zusammenfallen.

Die Eschalotte schälen und fein würfeln, in der aufschäumenden Butter glasig anbraten, mit dem Weisswein und dem Noilly Prat ablöschen und um die Hälfte einreduzieren lassen.

Die Gemüsebouillon und den Rahm dazu geben, alles weiter einkochen lassen. Das Safranpulver bis auf einen kleinen Rest beifügen.

Die Milch erwärmen, den Rest Safranpulver beifügen und die Milch aufschäumen.

Milerb-Dill, Olivenöl und schwarzen Pfeffer in einem Schüsselchen vermischen, die Fischfilets damit bestreichen.

Wenig Mehl in ein Kaffeesieb geben und die Fische damit sparsam bestäuben.

Dann die Filets in der heissen Bratbutter je nach Grösse ca. 3 - 4 Minuten auf der Hautseite braten, dann wenden und während ca. 1 1/2 Minuten fertig braten.

Den Spargel im Olivenöl knackig dünsten.

Zum Servieren das Gemüse auf vorgewärmte Teller legen, Sauce darübergießen, den Fisch darauf legen, mit dem Milchschaum umgiessen und mit etwas Zitrone und einigen Safranfäden garnieren.