

Forelle unter Folie mit Sauce Hollandaise, Gurken und Limonen-Sauerrahm

 happy-mahlzeit.com/2019/11/24/forelle-unter-folie-mit-sauce-hollandaise-gurken-und-limonen-

Zutaten für 4 Personen

Für die Forelle:

- 400 g entgrätete Forellenfilets
- Olivenöl
- Limettenabrieb
- Sea Salt (Pyramidensalz)

Zubereitung:

Die Hälfte der Forelle portionieren, auf ein Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei 35°C Umluft in den Ofen schieben. Der Fisch ist fertig, wenn er eine „wachsige“ Konsistenz erreicht hat. Zum Vergleich am besten den rohen Fisch einmal leicht drücken.

Den anderen Teil des Fisches hauchdünn aufschneiden und mit etwas Salz und Limettenabrieb überträufeln.

Für die Gurke:

- 2 Salatgurken
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- 30g Chia Samen

Zubereitung:

1 Gurke in grobe Stücke schneiden und fettfrei in einer Pfanne mit viel Hitze anbraten. Anschließend ein gutes Stück Butter dazugeben, salzen, pfeffern und die Chia Samen darüberstreuen.

Für die Sauce Hollandaise:

- 50 g Butter
- 3 Eigelb
- 2-3 EL süßer Wein

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie Farbe angenommen hat und vom Herd ziehen. Nun die Eigelbe über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach den

Wein angießen, dabei stetig weiterschlagen. Zum Schluss die Butter langsam dazugeben und weiterschlagen, bis eine abgebundene Sauce entsteht.

Für den Limonen-Sauerrahm:

- 100 g Sauerrahm
- 1 Zitrone
- Zucker
- 50g Estragon
- 20g Dill
- 20g Dillblüten
- 1 Gewürztagetes
- 100 g Litschis

Zubereitung:

Aus Sauerrahm, Zitronenabrieb und -saft einen Dip anrühren.

Zum Anrichten 1 Gurke halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese erneut längs halbieren. Nun einige Kräuter in die Gurkenstreifen einrollen und zwischen den angerichteten Fisch auf Teller setzen. Mit der Sauce übergießen.

Wer mag, kann aus Litschis mit dem Pürierstab ein Püree herstellen und dieses einfrieren. Je nach Geschmack auf dem Teller mit anrichten.

Rezept: Maria Groß

Quelle: ZDF - Kerners Köche vom 28.4.2018