

Lachsforelle in saôr mit Pinienkernen

 happy-mahlzeit.com/2020/02/15/lachsforelle-in-saor-mit-pinienkernen/

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

- ca. 600 g Lachsforellenfilet mit Haut
- Meersalz
- 4 EL Olivenöl

Für den Gemüsesud:

- 300 ml Weißwein
- 100 ml Zitronensaft
- 200 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL flüssiger Honig
- 1-2 EL Trockenbeerenauslese-Essig oder Aceto balsamico bianco
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 300 g junge Bundmöhren
- 4 Schalotten
- 60 g Sultaninen
- 3 EL Pinienkerne
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Am Vortag das Forellenfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht salzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten, herausnehmen und in eine Schale legen.

Für den Gemüsesud 200 ml Wein mit dem Zitronensaft, Fond, Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und dem Olivenöl in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und mit Fleur de Sel, Pfeffer, Honig und Essig würzen. Den Sud noch heiß über den Fisch geben, abkühlen lassen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 12 Stunden kühl stellen.

Am nächsten Tag Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und waschen. Die Möhren putzen und schälen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln.

Die Sultaninen im restlichen Wein einmal aufkochen und 10 Minuten darin ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und die Einweichflüssigkeit dabei auffangen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Forellen aus dem Sud nehmen. Den Sud und die Einweichflüssigkeit der Sultaninen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Möhren und Schalotten hinzufügen und etwa 2 Minuten garen. Den Staudensellerie dazugeben und 2 Minuten mitgaren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln hinzufügen und ebenfalls 2 Minuten mitgaren. Den Sud nochmals mit Fleur de Sel, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken.

Das Forellenfilet auf Teller geben und Gemüse mit dem Sud darauf verteilen. Sultaninen und Pinienkerne darübergeben und die Forelle lauwarm servieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Forelle