

Lachsforelle auf Bärlauchcreme mit Radieschentartar und Salzkartoffeln

Zutaten (für 2 Personen)



2 Lachsforellen-Filets à 150g zugeputzt (zB von Güfel oder anderen heimischen Lieferanten)

3-4 festkochende Kartoffeln

Für die Sauce

1 kleine Zwiebel

3 EL Butter

1 EL Mehl

50ml Weißwein

100ml Gemüfefond

Salz

1 EL Zitronensaft

100ml Sahne

1 Handvoll Bärlauch

Fürs Tatar

4 Radieschen

Salz

1TL Kresse

1 Msp Zitronenschale

1 Spritzer Öl und Zitronensaft

Zubereitung:

Für die Sauce den gewaschenen Bärlauch mit der Sahne fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Die fein gewürfelte Zwiebel in der Butter glasig dünsten, mit Mehl stauben, den Weißwein angießen, aufkochen und dann den Gemüfefond dazugeben. 1-2 Min. köcheln lassen, dann die Bärlauchsahne, 1 Prise Salz und den Zitronensaft mit dem Pürierstab hineinmixen. ACHTUNG: danach sehr bald servieren, denn sobald der Bärlauch erhitzt wird, behält er nicht mehr lange seine satte, grüne Farbe!

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die geschälten, in Spalten geschnittenen Kartoffeln dazugeben und solange köcheln, bis sie durch sind.

Währenddessen die Radieschen waschen und in 3-4mm kleine Würfelchen schneiden und mit den restlichen Zutaten marinieren. Auch dies erst etwa 5 Min. vor dem Essen, damit das Salz nicht zu viel Wasser aus den Radieschen zieht und den Geschmack verwässert.

Den Fisch trockentupfen. In einer Pfanne mit etwas Öl (am besten eine beschichtete, damit die Haut nicht kleben bleibt) auf der Hautseite gut anbraten, umdrehen, salzen und bei DÜNNEN Filets die Pfanne vom Herd nehmen und noch kurz ziehen lassen, bei DICKEN Filets die Hitze auf das niedrigstmögliche schalten, einen Deckel schräg auflegen und ziehen lassen, bis er glasig ist. Wer die Haut gerne knusprig mag, kann den Fisch nun nochmal scharf auf der Hautseite anbraten.

Die Sauce auf die Teller verteilen, die abgeseihten Kartoffeln dazugeben, den Fisch daneben platzieren und auf den Fischfilets das Radieschentartar platzieren.

Denise Amann
Mizzitant
Frastanz
#zäm

Mizzitant Maria Grün

#zäm kocha mit Denise Amann

www.zäm.at