



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | Januar 2015

Gebratenes Sarlhusener Bachforellen-Filet

unter einer Pilzkruste mit Waldpreiselbeer-Jus und Walnuss-Kartoffelstampf

von Küchenchef Carsten Ott, Antik-Hof Bisse



Zutaten für vier Personen

900 g Bachforellenfilet vom Fischer Ihres Vertrauens
400 g geputzte frische Pilze wie z.B. Maronen, Stockschwämmchen, Pfifferlinge, Steinpilze
100 g Waldpreiselbeeren
600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
60 g Walnuskerne
500 ml Gemüsebrühe
300 ml Braune Grundsauce
500 ml Vollmilch
200 g Butter
600 ml Milch
50 ml Rapsöl

jeweils 100 g:
Semmelbrösel
Kristallzucker
Salz
Stangen-Pfeffer
Koriander, gemahlen
Muskatnuss
Cayenne
Schnittlauch
Blatt Petersilie
Crema di Balsamico

Vorbereitung

Die frischen Wald-Preiselbeeren mit dem Kristallzucker in eine Metallschüssel geben. Gelegentlich mit einem Holzlöffel verrühren und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis Preiselbeeren und Zucker eine Verbindung eingegangen sind (kalt gerührte Preiselbeeren). Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach klein hacken. Die geputzten Pilze in einer heißen Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, dabei ein paar gebratene Pilze zu Dekorationszwecken zurück lassen.

...weiter auf Seite 2

Den Rest würzen, abkühlen lassen und dann mit einem Küchenmesser etwas kleiner hacken. Eine gute Flocke Butter, die Pilze und Semmelbrösel in eine Schüssel geben, etwas würzen, geschnittene Petersilie und Schnittlauch hinzu geben, vermengen und beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und im warmen Zustand mit dem ebenfalls warmen Milch-Butter-Gemisch grob zerstampfen, so dass noch Stücke sichtbar sind. Ofen auf 200°C Oberhitze vorheizen.

Zubereitung

Die Bachforellenfilets halbieren und auf der Hautseite zuerst anbraten, dann wenden und auch die Innenseite anbraten. Die Filets auf ein Ofenblech geben und die Pilzkruste auf der Hautseite verteilen. Das Blech mit den Fischfilets für ca. 8 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und diese überbacken lassen. Die Jus (Grundsauce) auf ein Drittel einkochen lassen, einen Schuss Crema die Balsamico hinzugeben, mit kalter Butter binden und kurz vor dem Anrichten die kalt gerührten Wald-Preiselbeeren unterheben. Die gerösteten Walnüsse unter den Kartoffelstampf rühren.

Anrichten

Kartoffelstampf-Nocken auf den Teller geben, die Forellenfilets anlegen, die Preiselbeer-Sauce angießen und mit den zurückbehaltenen sautierten Waldpilzen ausgarnieren.

*Guten Appetit wünscht Ihnen das Team
vom Antik-Hof Bisse*