

Lachsforelle mit Wildspinat und Hollandaise

Zutaten für die Lachsforelle (für 4 Personen):

- 600 g Lachsforellen-Filet
- 1 l kaltes Wasser
- 80 g Salz
- 100 g Butter

Die Haut vom Lachsforellen-Filet abziehen und gegebenenfalls restliche Gräten entfernen. Wasser und Salz verrühren. Darin das Filet 15 Minuten beizen lassen. Danach trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Die Butter schmelzen und damit eine Auflaufform auspinseln. Die Fischstücke hineinsetzen und mit der restlichen Butter bepinseln. Einen Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 15 Minuten glasig garen.

Zutaten für den Wildspinat:

- 100 g Knoblauchrauke
- 100 g Winterkresse
- 100 g Taubnessel
- 100 g Giersch
- 2 Schalotten
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Die Wildkräuter waschen, trocken tupfen und zupfen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Schalottenwürfel anschwitzen. Die Kräuter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für die Reduktion:

- 100 g Weißwein
- 50 g Apfelessig
- 1 Schalotte
- 5 Pimentkörner
- 5 weiße Pfefferkörner

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Zusammen mit Weißwein, Apfelessig, Piment und Pfeffer aufkochen. Um die Hälfte reduzieren und durch ein feines Sieb passieren. Abkühlen lassen.

Zutaten für die Hollandaise:

- 35 g Reduktion
- 200 g geklärte Butter
- 2 Eigelb
- 100 ml Rhabarbersaft
- Salz
- Cayenne-Pfeffer
- Zucker

Das Eigelb zusammen mit der Reduktion über einem heißen Wasserbad unter Rühren eindicken, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Dann von der Hitze nehmen und die Butter vorsichtig nach und nach hineinrühren. Die Hollandaise nun mit

Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen. Am Ende mit dem Rhabarbersaft abschmecken.

Anrichten:

Die Lachsforellen-Filets mittig auf den Tellern platzieren. Den Wildspinat daraufgeben und die Hollandaise angießen.

Alternative: Tatar vom Hering

- 400 g eingelegter Hering
- 1 Apfel
- 1 Schalotte
- 80 g Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer

Den Hering filetieren und in feine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Die Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Hering, Apfel und Schalotte vermischen. Den Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Servierring jeweils auf die Mitte der Teller stellen. Das Heringstatar darin anrichten und den Ring entfernen. Darauf etwas Wildspinat setzen. Je 1 Nocke Sauerrahm daneben anrichten.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 12.05.2022

Koch/Köchin: Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen