

Rillettes von der Forelle

Gut zu wissen (für 4 Personen):

Die Zubereitung besteht aus zwei Schritten, wobei der erste aus dem Garen oder glasig Grillen der Forelle besteht. Im Grunde kann jede Methode genutzt werden, um den Fisch zu garen. Wer sich den ersten Schritt sparen möchte, kann bereits geräucherte Filets kaufen und gleich mit dem zweiten Schritt starten. Im Folgenden wird die Methode für eine ganze frische Forelle beschrieben.

Schritt 1:

- 1 Forelle
- 1 Zwiebel
- 50 g Porree
- 50 g Möhren
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 200 ml Weißwein
- 1 Schuss Weißwein-Essig
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt

Forelle säubern. Porree und Zwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und in etwa 0.5 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit dem Thymian und der Petersilie als Gemüsebett in einen geeigneten Schmortopf setzen. Weißwein oder Wasser und Essig angießen, Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit dem Lorbeerblatt dazugeben. Die Forelle darauf setzen und 10-12 Minuten garen.

Anschließend den Fisch aus dem Topf nehmen und die Haut abziehen. Die Filets von den Gräten trennen, mit den Fingern oder einer Gabel zerteilen und in eine Schüssel geben.

Schritt 2:

- 1 TL Senf
- Salz
- frischer Pfeffer
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 50 g Crème fraîche
- etwas Weißwein-Essig
- etwas Zitronensaft
- Weißbrot

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Filets salzen und pfeffern, mit Crème fraîche, Essig und Senf vermengen. Mit Zitrone abschmecken und gut vermengen. Die Rillettes sollte nicht zu stückig sein. Auf gerösteten Weißbrotscheiben anrichten und den Schnittlauch darüber streuen.

Wer möchte, kann das Ganze noch mit Kräutern wie Bronzefenchel, Fenchelblüten, römischem Ampfer oder brasilianischem Sauerklee dekorieren.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 02.10.2022

Koch/Köchin: Wolfgang Pade

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