

Hauptgericht

Schonend gegarte Taunus-Lachsforelle mit Bärlauch, Spargel, braunen Champignons und Zuckerschoten

Zutaten:

680 g Lachsforelle
0.4 Bund Bärlauch
100 ml Pflanzenöl
125 g Butter
50 g Paniermehl
250 g Spargel, weiß
250 g Spargel, grün
200 g Kartoffeln, Drillinge
180 g Champignons, braun
80 g Zuckerschoten
40 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker
Muskat
Fleur de Sel

Zubereitung:

Das Bärlauchöl: Den Bärlauch mit 100ml Pflanzenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer sehr fein mixen, bis das Öl Handwarm ist. Das Öl dann am besten mehrere Stunden ziehen lassen und später durch ein feines Sieb passieren. Die Kruste: Zunächst 100g weiche Butter in einer Küchenmaschine weißschaumig schlagen. Dann 50g Paniermehl sowie die Bärlauchmatte (das sind die Reste vom Bärlauchöl) in die schaumige Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buttermischung auf Backpapier zu einem Quadrat formen und kaltstellen. Die Lachsforelle: Zunächst die Fischfilets von Gräten befreien und in vier gleichgroße Stücke schneiden. Die Filets dann auf ein geöltes Backblech legen, zum Anrichten mit Pflanzenöl bepinseln, mit Frischhaltefolie bedecken, im Ofen schonend bei 60°C ca. 12 Minuten garen, die Frischhaltefolie abziehen und schließlich kurz mit der Kruste mithilfe der Grillfunktion gratinieren. Das Gemüse ragout: Das untere Viertel vom weißen und grünen Spargel abschneiden und den weißen Spargel schälen - eventuell auch leicht den grünen. Aus den Spargelabschnitten einen Fond herstellen. Beide Sorten Spargel in gleichmäßige Stücke von etwa 3 bis 4 cm schneiden und beiseitestellen. Champignons und Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln, ebenfalls beiseitestellen und die Zuckerschoten einputzen und schräg halbieren. Zum Anrichten in einem Topf 25g Butter in einem Topf schmelzen und die Kartoffeln, den Spargel, die Champignons und die Zuckerschoten darin farblos anschwitzen. Dann vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Muskat würzen und mit etwa 60ml Spargelfond und 40ml Sahne glasieren lassen. Zum Anrichten alle Komponenten zusammen auf dem Teller arrangieren.