

Fischrezepte

Bachforelle Mit Bittersalatcreme Und Käferbohnen

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Fisch, Salat, Forelle, Österreich

1	Bachforelle (ca. 500 g)	Zitronensaft
1 große	Bund frisches Fenchelkraut	Etwas Frisches Estragon
	Meersalz aus der Mühle	50 g Butter

BITTERSALATCREME

125 ml	Weißer Portwein	- Chicoree, ausgewaschen
1	Teel. Korianderkörner	- Häuptelsalat, Rucola,
1	Teel. Weiße Pfefferkörner	- Radicchio)
2	Knoblauchzehen	5 Essl. Gekochte Käferbohnen
2	Schalotten (geschält und - gewürfelt)	4 Essl. Champignons (fein blättrig - geschnitten und in - Butter geröstet)
1	Thymianzweig	Meersalz
250 ml	Obers	Cayenne
100 g	Bittersalate (wilder	

Zubereitung 30 Minuten, einfach für die Bittersalatcreme: Portwein mit den Gewürzen auf die Hälfte einreduzieren, Obers begeben und nochmals auf die Hälfte einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, Salate, Bohnen und Champignons begeben, gut durchkochen und mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken.

Bachforelle filetieren, entgräten und portionieren, mit Salz und Zitronensaft würzen. Fenchelkraut in einen flachen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und erhitzen. Die Fischstücke in einem Dampfeinsatz (am besten aus Bambus) legen, im Fencheldampf langsam glasig ziehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne Butter aufschäumen lassen, klein gezupften Estragon dazugeben und den Fisch darin auf der Hautseite kurz durchschwenken.