

FAUSTFORMEL *System*

Pochierte Lachsforelle mit Wurzelgemüse und KrensaUCE



Für zwei Personen
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Zutaten

- 2 handtellergroße Lachsforellenfilets, ca. 240g
- 2 Faustgrößen Kartoffeln
- 1 mittelgroße Krenwurzel/Meerrettich
- 2 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße gelbe Rüben (oder mehr Karotten)
- 1 mittelgroße Petersilwurzel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 mittelgroße Zitrone

FAUSTFORMEL *System*

- 2 EL Milch
- 2 EL Schlagobers
- 1 TL Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- Wacholderbeeren
- Dill

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gar kochen.
2. Wurzelgemüse in feine Stifte schneiden, mit leicht kochendem Wasser knapp bedeckt mit dem Lorbeerblatt, ein paar Wacholderbeeren, einer Prise Salz und ein paar ganzen Pfefferkörnern wenige Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.
3. Inzwischen Zwiebel schneiden, 5 Minuten ruhen lassen, anschließend in Olivenöl ("einmal um die Pfanne") glasig anbraten, mit Mehl stauben, Milch und Schlagobers dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, einmal kurz aufkochen lassen, den geriebenen Kren/Meerrettich dazugeben und zur Seite stellen.
4. Wurzelgemüse aus dem Sud nehmen und warm stellen. Einen Spritzer Essig in den Sud geben, dann Lachsforellenfilets einlegen und 3-5 Minuten bei niedriger Temperatur garen. Der Sud soll dabei nicht sichtbar kochen. Falls zu wenig Flüssigkeit da ist, ein wenig Wasser zugießen, damit die Filets mindestens bis zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, Platte ausschalten und fertig ziehen lassen.
5. Fisch auf zwei Tellern anrichten, evtl. das Gemüse noch einmal kurz erwärmen (im Fond oder in einer Pfanne) und mit den Kartoffeln und der Krensauce servieren. Nach Geschmack mit Dill und Zitrone garnieren.