

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Lachsforellenfilet mit Rucolapesto, Gärtnerkarotten und Kartoffelschnee

für 4 Personen:

- 4 Lachsforellenfilets à 160 g
- 8 kleine Gärtnerkarotten
- 40 g Rohrzucker
- 40 g Butter
- 1/8 l Wasser
- Ur- oder Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle

- 800 g geschälte Kartoffeln
- 250 ml Bio-Vollmilch
- 1 Prise Muskatnuss oder Macis, gemahlen

- 0,2 l Olivenöl
- 1/2 Bund Rucola
- 30 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- Ur- oder Steinsalz, Pfeffer
- Zitrone: davon den Abrieb

- 50 g Butter
- Ur- oder Steinsalz

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Lachsforellenfilet mit Rucolapesto, Gärtnerkarotten und Kartoffelschnee

Geschälte Kartoffeln mit einem TL Salz 15-20 Minuten gar kochen, abgießen und dämpfen. Anschließend gründlich stampfen oder durch eine Presse drücken. Kochend heiße Milch und Butter nach und nach unterrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Auf dem Kartoffelschnee einige Butterflocken verteilen, damit wird die Hautbildung vermieden.

Möglichst junge kleine Karotten unter fließendem Wasser säubern und nur leicht schaben oder gründlich abbürsten. Etwas Grün daran lassen. In einem Topf Butter erhitzen. Zucker darin unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Karotten in den Topf geben und nur leicht mit Wasser bedecken (ca. 1/8 l). Leicht salzen und einmal kurz zum Kochen bringen. Deckel auflegen und auf kleiner Stufe langsam garziehen lassen. Die Flüssigkeit kocht dabei sirupartig ein. Den Deckel abnehmen und die restliche Butter in Flöckchen zufügen. Den Topf leicht hin und her rütteln, damit sich die Butter mit dem Fond verbindet und die Karotten damit überzieht.

Die Lachsforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite kross anbraten. Die gewendeten Filets im Ofen auf einem Blech bei 80 °C ca. 8 Minuten auf den Punkt garen.

Die Fischfilets mit dem Karotten auf dem Kartoffelschnee anrichten und das Pesto darüber träufeln. Nach Wunsch mit Rucola, Pinienkernen oder Walnüssen, Kirschtomaten und Limettenscheiben garnieren.

Rezept von Restaurant Services, München