

FORELLENFILET



SO GELINGT ES:

Die Forellenfilets jeweils in zwei gleich grosse Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Filets anbraten. Wichtig: Die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten lassen, bis die Haut golden und knusprig ist. Die andere Seite der Filets etwa eine Minute mit Butter, Thymian und Zitronenabrieb weiterbraten. Dabei die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets mit der Resthitze auf den Punkt garen.

Die Randen in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Die abgeriebene Schale und den ausgepressten Saft von Orange und Limette begeben. Ingwer raffeln, sodass es in etwa einen Teelöffel ergibt und begeben. Alle Zutaten gut mixen – das Mousse sollte der Konsistenz eines Breis gleichen. Falls das Mousse zu dick ist, können Sie noch etwas Bouillon dazugeben. Das Randenmousse mit der Zimtstange in einen Topf geben und vor dem Anrichten kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wirsing halbieren und den Strunk entfernen. Die beiden Hälften nochmals längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen – beides beiseitestellen. Ein wenig Öl auf hoher Stufe in einer Pfanne erhitzen. Den Wirsing anbraten, bis er eine schöne Röstfarbe kriegt – das gelingt am besten, wenn die Pfanne geschwenkt wird. Mit Orangensaft ablöschen und mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Balsamico in einer Pfanne reduzieren (einkochen), bis eine Glace entsteht. Mit etwas Zucker kann die Glace je nach Geschmack verfeinert werden. Balsamico Glace in einer Spritzflasche beiseitestellen. Wichtig: Beim Reduzieren von Balsamico entstehen unangenehme Dämpfe. Deshalb unbedingt unter der Abzugshaube arbeiten.

.....
BERTAs Tipp: Den Fisch vor dem Braten leicht mit Mehl bestäuben. So kleben die Filets nicht an der Pfanne.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONN:

FORELLENFILLET:

- 4 Stück Forellenfilets
- 1 TL Zitronenabrieb
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 4 Zweige Thymian

RANDENMOUSSE:

- 400 – 500 g Randen gekocht (vakuumiert)
- 1 Orange, Abrieb und Saft
- 1 Limette, Abrieb und Saft
- 1 Zimtstange
- 1 TL Ingwer, gerieben

GEBRATENER WIRSING:

- 1 Kopf Wirsing
- 1 Orange, Abrieb und Saft
- Rapsöl oder Olivenöl

BALSAMICO GLACE:

- 250 ml Balsamico
- Wenig Zucker