

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2024 ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Cornelia Hadler

Auf der Haut gebratenes Lachsforellenfilet mit Paprikasauce, Zartweizen, grünem Spargel und Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 2 Lachsforellenfilets mit Haut
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch trocken tupfen und Gräten mit einer Grätenzange ziehen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch erst auf der Hautseite anbraten, dann einmal wenden.

Kurz vor dem Servieren Butter, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und Fisch mit der aromatisierten Butter arrosieren.

Für die Sauce:

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Schmand
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel

abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel hinzugeben und andünsten. Zucker hinzugeben.

Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn das Gemüse weich ist, alles mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Anschließend Schmand hinzufügen und erneut pürieren. Sauce nun nicht mehr kochen lassen.

Für den Zartweizen:

- 100 g Zartweizen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsefond
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel darin andünsten, anschließend Zartweizen hinzugeben und mitandünsten. Mit Fond ablöschen und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Petersilie fein hacken und unter den Zartweizen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren 1 EL Butter dazugeben und unter den Zartweizen mischen.

Für das Gemüse: Spargelenden abschneiden und Spargel in schräge Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Tomaten dazugeben und anbraten. Mit Salz, Zucker und Balsamicoessig abschmecken.

½ Bund grüner Spargel
4 Cocktailtomaten
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Rapsöl
1 EL Zucker
2 Prisen Salz

Für die Garnitur: Gericht mit Rosmarin und Thymian garnieren.

2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle, Seeforelle oder Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflusssanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Deutschland, Finnland (Aquakultur: Durchflusssanlagen, Netzkäfiganlagen)