

Delikate Vorspeise: Lachsforellenhäppchen auf süß-sauren Lauchzwiebeln



Der perfekte Fisch

Mit dieser Zubereitungsweise wird der Fisch unglaublich zart und saftig. Der Trick liegt in der niederen Temperatur. Bei 60°C wird das Lachsforellenfilet sehr schonend gegart. Die Folie auf der Form garantiert, dass der Fisch in einem Aroma aus Weißwein, Zwiebeln und Gewürzen gart. Bei den niederen Temperaturen behält der Fisch zusätzlich seine appetitliche Farbe. Voraussetzung für ein gutes Gelingen ist die absolute Frische beim Einkauf der Filets. Aber das ist ja grundsätzlich immer zu empfehlen. Guten Appetit bei diesem unvergesslichen Gaumenerlebnis.

Zutaten

Für 4 Personen (als kleine Vorspeise):

- 400 g Filets von der Lachsforelle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Cranberries
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker oder Honig
- 1 EL Senf (ich habe Feigensenf genommen)
- 50 g Butter
- Etwas Öl

- 4 EL Weißwein oder Zitronensaft

Zubereitung

Die Lauchzwiebeln waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter und 1 EL Öl erhitzen. Darin die Zwiebeln und Lauchzwiebeln 2-3 Minuten anbraten. Die Cranberries hinzugeben, salzen, pfeffern und 1 TL Zucker oder Honig, Senf und 4 EL Weißwein hinzugeben. Alles verrühren. Die Zwiebelmischung in eine ofenfeste Form verteilen.

Die Lachsforellenfilets in 4×4 cm große quadratische Stücke schneiden, salzen, pfeffern und auf die Zwiebeln legen.

Auf jedes Fischstück eine Flocke Butter legen. Dann die komplette Form mit einer Klarsichtfolie abdecken.

Die Form mit Folie in den vorgeheizten Ofen (60°C, Umluft) geben und 30 Minuten garziehen lassen.

Tipp: Zum Servieren die Form auf den Tisch stellen. Dazu Baguette reichen.