

Forellenfilet mit Grünkern-Senf-Paste überbacken (vom Bioland Restaurant Rose)



Zutaten:

Für 4-6 Personen

Forellenfilet:

- 40 g Zwiebel
- 60 g Butter
- 100 g feiner Grünkernschrot (erhältlich in der Naturkostabteilung)
- 80 g hausgemachter Senf (grober Senf) oder nach Geschmack einen anderer
- 200 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- 90 ml Rapsöl
- 8 Forellenfilet
- etwas Butter
- 1/8 l Weißwein



Rieslingsoße:

- 50 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 70 ml trockener Riesling
- 100 ml Sahne
- 100 g Butter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, danach den Grünkern einrühren bis er ganz mit der Butter umschlossen ist.

Den Senf zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Mit Salz würzen und etwas auskühlen lassen. In lauwarmem Zustand das Rapsöl mit einem Kochlöffel einrühren bis eine Paste entstanden ist.

Für die Forellen eine große Pfanne mit Butter ausstreichen, die Forellenfilets leicht flach klopfen (ansonsten verformen sie sich) und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Wenig salzen und mit dem Weißwein aufgießen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und diese auf den Herd stellen. Je nach Dicke der Filets in ca. 6 – 8 Minuten garen.

Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit der Paste ca. ½ cm dick bestreichen, auf ein Backblech legen und unter einem Grill überbacken

Für die Rieslingsoße den Fischfond oder Gemüsebrühe mit 50 ml Riesling aufkochen und ca. 3 Min köcheln lassen. Die Sahne zufügen und weitere 4 Min. kochen lassen. Die handwarme Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und 20 ml Riesling abschmecken.

Tipp:

Dazu passen Salzkartoffeln und Salat oder Gemüse nach Jahreszeit. Dieses Rezept kommt von ‚Schmeck den Süden‘ Gastronom Jürgen Andruschkewitz.