

Gedämpfte (Lachs-)Forelle in Bärlauchsauce

Zutaten für 4 Personen

4 (Lachs-)forellenfilets mit Haut à 180 g
10 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte, fein geschnitten
etwas Zitronensaft
4 cl Weißwein

50 g glatte Petersilie
100 g Bärlauch
150 g Sauerrahm
2 Frühlingszwiebeln
300 g Gartengurke brutto (netto 180 g ohne Kerne)
20 g Butter
Fischsud oder Gemüsebrühe
1 mehliges Kartoffel (ca. 60 g)
ca. 20 g braune Butter
1 großer EL Schlagobers

500 – 600 g Erdäpfel



Die Erdäpfel (ca. 150 g pro Person) in Stücke schneiden, fünf Minuten in Wasser kochen. Gut abtropfen lassen, mit Salz und Olivenöl vermischen und auf einem Backpapier bei 220 Grad im Ofen 20 – 25 Minuten garen. Dazwischen einmal wenden. *(Anm.: Eckart Witzigmann serviert den Fisch mit frittierten Erdäpfelwürfeln)*

Für die Sauce die gewaschene Petersilie und 80 g Bärlauch in kochendem Salzwasser ganz schnell zum Aufkochen bringen und sofort in Eiswasser kalt abschrecken, danach gut auspressen. Mit 20 g rohem Bärlauch und der sauren Sahne sehr fein mixen. Die geputzten und gewaschenen Frühlingszwiebel mit etwas Grün daran sowie die geschälte, halbierte und entkernte Gurke in feine Scheiben schneiden. Die Gurkenkerne leicht salzen und den Saft zur Sauce geben. Butter zerlaufen lassen, Zwiebeln hell anschwitzen und die Gurkenscheiben begeben. Mit Fischsud oder Gemüsebrühe auffüllen, abschmecken, rasch weich kochen und fein mixen. Man kann die Flüssigkeit mit der fein geriebenen Kartoffel abbinden.

Nun die Bärlauchmasse in die Sauce einmixen, nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Zuletzt die braune Butter begeben sowie das halbsteif geschlagene Obers. In der Zwischenzeit die Filets dämpfen.

Dazu eine Pfanne mit Butter ausstreichen und mit Salz, Pfeffer und der fein geschnittenen Schalotte austreuen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauflegen, nochmals würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und den Weißwein zugeben. Die Filets mit Butterpapier abdecken und bei 140 °C im vorgeheizten Ofen ca. 3–4 Minuten pro Seite dünsten. Vor dem Anrichten die Fischhaut abziehen. *(Anm.: Da wir für die EssBar relativ dünne Forellenfilets verwendet haben, wurden diese nur kurz in der Pfanne angebraten und es wurde auch nicht mit Weißwein aufgegossen).*

Das Rezept stammt aus dem Buch „Meine besten Bärlauchrezepte“ von Eckart Witzigmann, erschienen im Servus-Verlag. Eckart Witzigmann serviert die Lachsforelle mit frittierten Erdäpfelwürfeln, wir haben Erdäpfelstücke im Ofen gegart.