

Lachsforellenfilet aus dem Pergament mit Grillgemüsetatar und Bärlauch-Creme



Für ca.4 Personen

Lachsforelle

1 Lachsforelle filetiert mit ca. 1 - 1,5kg
(filetiert sind das 2 Filets 250-350g)

2 Stck. Frühlingslauch

50g frischer Meerrettich gerieben

Zeste einer Limone

Meersalz

Rapsöl

Basilikumblätter

2 Bögen Backpapier

Zubereitung:

Zunächst ziehen Sie die Haut der entgräteten Lachsforellenfilets ab, legen sie dann auf Backpapier mittig aus und belegen sie großzügig mit Basilikum blättern. Dann würzen Sie die Filets mit Meersalz und geben den Frühlingslauch, und die Frühlingszwiebeln darauf. Um dem Gericht die nötige Frische zu verleihen, reiben Sie etwas Limonenzeste drüber und betreufeln das Ganze mit Öl. Nun wickeln Sie die Forelle in das Backpapier oder Pergamentpapier ein und tackern die Enden zu, sodass die Filets nicht aus

einem. Den Ofen auf 250 Grad Oberhitze und auf ca. 160 Grad Steintemperatur vorheizen. Legen Sie das Paket mit der Haut nach unten auf den Stein, sodass diese das Filet vor der direkten Hitze schützt. Alternativ können Sie auch den Merklinger Abstandsrost zwischen das Filet und den Stein legen. Die Garzeit beträgt ca. 12-15 Minuten. Nehmen Sie nun das Filet aus dem Pergament und lösen es von der Haut.

Grillgemüsetatar

1 Paprika rot
1 Zucchini grün
1 Aubergine
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Limette
Thymian
Rosmarin
Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Schälen Sie zunächst die Paprika und schneiden Sie mit der Zucchini, der Aubergine und den Schalotten in kleine Würfel. Als nächstes heizen Sie zwei feuerfeste Pfannen im Merklinger vor. Dann mischen Sie die Aubergine und die Schalottenwürfel, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und betruften sie mit dem Öl. Das ganze geben Sie nun in eine der Pfannen und lassen es kurz stehen. Die Zucchini und Paprika würzen und betruften Sie nun ebenfalls mit dem Öl und geben das ganze in die andere Pfanne. Nach ca. 8-10 Minuten ist alles fertig und Sie können es vermischen. Die zwei Pfannen sind nötig, da das Gemüse unterschiedliche Garzeiten hat. Zum Schluss können Sie dem ganzen wieder eine frische Note mit etwas Limettenabrieb und dem Saft einer halben Limette geben. Das Tatar können Sie warm oder kalt verwendet werden.

Bärlauch-Creme

1 Avocado reif
10 Blätter Bärlauch
250g Creme Fraiche
2 EL saure Sahne
1/2 Limette
Salz

Pfeffer
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Geben Sie die entsteinte Avocado, den Bärlauch, die Creme Fraiche und die saure Sahne in einen Mixer. Vermischen Sie alles zu einer geschmeidigen Creme. Zum Schluss ganz nach Geschmack mit etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft oder Limettenabrieb abschmecken.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit wünscht
Josef Hartl vom Gasthof Unterwirt in Türkenfeld.

Das passende Rezeptvideo finden Sie unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=XqxUcKy8JVA>