

# Pochiertes Filet von der Bachforelle mit Erdäpfelstampf, Brennesselspinat und Saiblingskaviar



**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

**Saison:** Frühling

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Tobias Bacher

## Zutaten

### Forellenfilets

- 4 Forellenfilets
- 1 STUECK Knollensellerie
- 1 Knollenfenchel
- 1 Schalotte
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner

---

etwas Butter

---

1/8 L Weißwein

---

1 L Brennnessel-Blanchierwassers

---

1 EL blanchierte Brennnessel

---

20 G Saiblingskaviar

---

## Erdäpfelstampf

---

200 G speckige Erdäpfel

---

Kümmel und Pfefferkörner

---

1 EL Sauerrahm

---

1 EL Topfen

---

Salz

---

Pfeffer

---

1 EL braune Butter

---

## Brennnesselspinat

---

200 G Brennnessel

---

1 Schalotte

---

2 Knoblauchzehen

---

50 G Butter

---

40 G griffiges Mehl

---

500 ML Brennnesselfond

---

---

Salz

---

Pfeffer

---

1 EL      halbsteif geschlagenes Obers

---

## Zubereitung

1. Knolle vom Sellerie und vom Fenchel mit der Schalotte, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in brauner Butter langsam rösten.
  2. Wenn alles schön goldbraun ist, wird das Ganze mit dem Weißwein abgelöscht. Nachdem der Wein verkocht ist, wird mit einem Liter des Brennessel-Blanchierwassers aufgegossen und ein Esslöffel gehackter Brennesseln hinzugefügt - anschließend darf der Sud eine Stunde ziehen.
  3. Den "Brennesseltee" auf 72 Grad erhitzen und das Fischfilet darin sieben bis acht Minuten ziehen lassen.
  4. Beim Anrichten garniert man das Fischfilet mit einem Löffel Saiblingskaviar, einer frischen Zitrone und den gelben Blüten vom Löwenzahn.
- 
1. Speckige Kartoffeln mit der Schale in gesalzenem Wasser mit Kümmel und 3 Pfefferkörnern kochen.
  2. Wenn die Kartoffeln weich sind, werden sie geschält und mit der Gabel zerdrückt. Um Konsistenz und Struktur der Kartoffeln zu erhalten, sollen sie nicht zu klein zerdrückt werden.
  3. Abgerundet und gewürzt wird das Ganze mit Sauerrahm, Topfen, Salz, Pfeffer und einem Esslöffel brauner Butter.
- 
1. Zuerst werden 200g wilde Brennesseln für den Spinat blanchiert.  

Ganz wichtig ist es, dass beim Blanchieren übrig gebliebene Wasser nicht wegzuschütten.
  2. Die Grundlage dafür ist eine klassische Sauce Bechamel. Dazu werden die Schalotte und zwei Knoblauchzehen in feine Würfel geschnitten und in einem Kochtopf in Butter geröstet. Wenn alles gut angeschwitzt ist, gibt man das Mehl dazu und röstet alles leicht goldbraun an.
  3. Anschließend wird mit einem Schneebesen der Brennesselfond rasch eingerührt und mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer gewürzt.
  - 4.

Die Sauce unbedingt 15 Minuten auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack und das Klebrige der Stärke auskochen.

5. Abschließend mixt man die Bechamel mit den blanchierten Brennesseln.
6. Vor dem Anrichten wird das Ganze mit einem Esslöffel halbsteif geschlagenem Schlagobers verfeinert.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dies ist ein sehr eiweißreiches Gericht!

Wer mag, frittiert frische Brennesseln und ersetzt damit das Knusprige der Fischhaut.