

Fränkische Bachforelle mit Kürbiskernkruste, Gewürz-Sauce und Kürbis-Püree

 happy-mahlzeit.com/2021/11/28/fränkische-bachforelle-mit-kürbiskernkruste-gewürz-sauce-und-kürbis-püree

Zutaten für 2 Personen

Für die Bachforelle:

- 2 Bachforellenfilets ohne Haut à 150 g
- 100 g Seezunge
- 1 Limette
- 1 TL Kürbiskernöl
- 4 EL geschälte Kürbiskerne
- 3 EL Butterschmalz
- 100 ml Sahne
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Butter zum Einfetten
- Salz
- Weißer Pfeffer

Für das Püree:

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 50 ml Gemüsefond
- 20 g Speckwürfel
- 2 Schalotten
- 1 Zimtstange
- 100 ml Sahne
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Msp. Paprikapulver
- Salz
- Weißer Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte
- 2 Orangen
- 80 ml Weißwein
- 50 ml Sahne
- 1 Scheibe Ingwer

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Currypulver
- Cayennepfeffer
- Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Für die Fischfarce Seezunge und Sahne pürieren und zum Kühlen ins Eisfach geben.

Für das Kürbis-Püree die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Kürbis klein schneiden und in einem Topf mit den Schalotten, dem Speck, Zimt und Thymian anbraten und mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Gemüsefond und Honig dazugeben und alles weich kochen. Anschließend alles durch ein Sieb geben und den Fond für die Sauce aufheben. Den Kürbis zusammen mit der Sahne und Butter zu einem Püree mixen.

Die Bachforellenfilets in zwei 2 1/2 cm breite Tranchen schneiden. Petersilie hacken, die Schale der Limette abreiben. Die Filets mit 1 EL Petersilie, Limettenabrieb und Kürbiskernöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei Ausstechringe à 5 cm setzen und kühl stellen.

Anschließend Ringe entfernen und Tranchen mit einem Alustreifen umwickeln. Die Alufolie vor dem Servieren wieder entfernen.

Die oberen Seiten der Filets mit Fischfarce besteichen, die Kürbiskerne dicht an dicht darauf drücken und die Filets im Butterschmalz in einer Pfanne auf der Kernseite bei wenig Hitze anbraten.

Die Forellen mit der Kernseite nach oben auf ein gebuttertes Backblech geben und 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Gewürz-Sauce etwas Schale der Orangen abreiben, anschließend die Orangen halbieren und auspressen. Die Schalotte abziehen, würfeln und in einem kleinen Topf in Butter anschwitzen. Mit 30 ml Orangensaft und Weißwein ablöschen.

Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Die Sauce mit der 1/2 Knoblauchzehe, 1 Scheibe Ingwer, 1/2 TL Orangenabrieb, Currypulver und Cayennepfeffer würzen. Mit etwas Schmorfond des Kürbisses auffüllen und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.

Abschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und je nach Dicke der Sauce mit Fond und Sahne verfeinern und mit Zucker und Salz abschmecken. Kurz vorm Servieren die Butter untermixen.

Die Bachforelle mit Kürbiskernkruste, Orangen-Gewürz-Sauce und Kürbis-Püree auf Tellern anrichten.

Rezept: Gisela Nießbeck

Quelle: Die Küchenschlacht vom 5. Dezember 2016

Episode: Adventliches Leibgericht