Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Aschermittwoch: Gebratene Lachsforelle auf Petersilienwurzelstampf an Zitronen-Minze-Pesto und Rote Bete-Preiselbeeren-Salat

Fisch am Aschermittwoch

Am Aschermittwoch gibt es traditionell Fisch. Johannes Guggenberger hat dazu eine spannende Kombination. Die zarte Lachsforelle wird knusprig auf der Haut gebraten. So bleibt das Innere schön saftig. Ist die Haut goldbraun und knusprig wird der Fisch umgedreht. Dann nur kurz braten, maximal 30 Sekunden. Pfanne auf die Seite stellen. Die restliche Hitze in der Pfanne gart den Fisch in 2 Minuten schonend fertig.

Tipp: Oder im Ofen bei 80 Grad 5 Minuten auf dem Gitter nachziehen lassen.

Dazu serviert Johannes ein kräftiges Pesto, cremigen Wurzelstampf und fruchtigen Rote Beetesalat. So kann man sich den Beginn der Fastenzeit schmecken lassen.:

Hier die Rezeptur für Lachsforelle am Aschermittwoch:

Zutaten

für 2 Personen

Für die Lachsforelle

2 Lachsforellenfilets à ca. 150 Gramm

- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel Rapsöl

Für den Petersilienwurzelstampf

- 4 mittelgroße Petersilienwurzeln, geschält und in grobe Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in grobe Würfeln geschnitten
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- Spritzer Zitronensaft
- 2 Esslöffel Butter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Für das Zitronen-Minze-Pesto

- 80 ml bestes Sonnenblumenöl
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne geröstet
- 2 Esslöffel Kürbiskerne geröstet
- 1 Zehe Knoblauch, geschält und fein gehackt
- 1/2 von einem kleinen Bund glatter Petersilie, grob gehackt
- 1/2 von einem kleinen Bund Minze, grob gehackt
- 1 Esslöffel Honig
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Für den Rote Bete-Preiselbeeren-Salat

- 2 größere Knollen Rote Bete, wie gewohnt gekocht und ausgekühlt
- 2 Esslöffel wilde Preiselbeeren aus dem Glas
- 1 kleinere Zwiebel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- Essig
- Rapsöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Wasser

Zubereitung

Rote Bete-Preiselbeeren-Salat

Die Rote Bete in Scheiben schneiden und in ein passendes Gefäß füllen. Anschließend die Zwiebelwürfel und die Preiselbeeren hinzufügen und mit Essig, Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Wasser abschmecken. Bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Pesto

In einem passenden Gefäß die grob gehackte Petersilie zusammen mit der grob gehackten Minze und dem Öl mit einem Stabmixer aufmixen. Die gerösteten Sonnenblumen- und Kürbiskerne klein hacken und dem Ölgemisch hinzufügen. Ebenso den Zitronensaft, Honig sowie den Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur weiteren Verwendung durchziehen lassen.

Petersilienwurzelstampf

Die groben Würfeln der Kartoffeln und der Petersilienwurzeln zusammen mit der Gemüsebrühe weich kochen, den Kochsud auffangen. Die Butter zu den gekochten Petersilienwurzelwürfeln und den Kartoffelwürfeln hinzufügen und mit einem Kartoffeldrücker stampfen. Dann so lange, unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, vom vorher aufgefangenen Kochsud zugießen, bis eine passende Konsistenz erreicht ist. Vorsichtig vorgehen, damit der Stampf nicht zu flüssig wird! Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Den fertigen Stampf bis zur weiteren Verwendung warm stellen.

Lachsforelle

In einer nicht zu heißen Pfanne mit Rapsöl die Lachsforellenfilets von beiden Seiten braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, dann zusammen mit dem Petersilienwurzelstampf auf passenden Tellern anrichten. Mit dem Zitronen-Minze-Pesto beträufeln und dem Rote-Bete-Preiselbeeren-Salat servieren.