

Lachsforelle mit Limone auf Kaiserschoten, Joghurt-Ingwer- Sauce und Röstkartoffeln

Die Zubereitungszeit beträgt circa 40 Minuten.

und als Vorspeise

Grüner Spargel mit Serranoschinken und Parmesan

Die Zubereitungszeit beträgt circa 10 Minuten.

Die Zutaten für zwei Personen

Grüner Spargel mit Serranoschinken und Parmesan

- 200 g grüner Spargel
- 4 Scheiben Serrano-Schinken
- Parmesan am Stück zum Hobeln
- 1 EL geklärte Butter *
- Salz, Zucker, Pfeffer
- evtl. geröstete Pinienkerne

Lachsforelle mit Limone auf Kaiserschoten, Joghurt-Ingwer- Sauce und Röstkartoffeln

- ca. 300 g Lachsforellenfilet
- 1 EL geklärte Butter *
- ½ Limone in Scheiben
- Saft einer ½ Limone
- frischen Rosmarin
- Salz
- Mehl
- 100 g Kaiserschoten
- Zucker, Salz
- 4 Kartoffeln, mittelgroß
- 1 EL geklärte Butter *
- 1 Knoblauchzehe
- frischen Thymian
- grobes Meersalz (aus der Salzmühle)
oder normales Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Joghurt-Ingwer-Sauce

- 150 g Naturjoghurt (1 kl.Becher)
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 St. frischen Ingwer
- 1 MS Kreuzkümmel
- 1 MS Cayennepfeffer
- 1 kleine Chilischote (nach Geschmack)
- 1½ EL kalte Butter

* als Alternative können Sie auch Butterschmalz oder ein Pflanzenöl verwenden

Grüner Spargel mit Serranoschinken und Parmesan

1. Den grünen Spargel am unteren Ende leicht putzen und kappen. In kochendem Wasser circa 2 Minuten blanchieren.
2. Anschließend den Spargel im Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.
3. In einer Pfanne geklärte Butter* erhitzen, den Spargel hineinlegen, salzen und mit Zucker (ca. 1,5 TL) karamelisieren.
4. Den Spargel auf einer Platte anrichten, mit frischem Pfeffer (aus der Mühle) würzen, Serranoschinken auflegen und Parmesan darüber hobeln. Eventuell geröstete Pinienkerne darüber streuen.
5. Schon ist die Vorspeise fertig zum Servieren!

Lachsforelle mit Limone auf Kaiserschoten, Joghurt-Ingwer- Sauce und Röstkartoffeln

1. Kartoffeln (mit Schale) waschen und in Salzwasser garkochen. In Scheiben schneiden und an die Seite stellen.
2. In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten: den Naturjoghurt im Topf erwärmen (nicht kochen lassen!). Etwas frischen Ingwer reiben, Thymian zupfen, eine frische Chilischote (Menge nach Geschmack) kleinschneiden und zum Joghurt in den Topf geben. Eine Messerspitze (MS) Kreuzkümmel, eine MS Cayenpeffer, einen Teelöffel mittelscharfen Senf dazugeben, salzen, zuckern. Abschmecken. Beiseite stellen und heiß halten.
3. Kaiserschoten in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, im Eiswasser abschrecken und an die Seite stellen.
4. Das Lachsforellenfilet portionieren (2 Stücke pro Person). Die Hautseite der Filets mehlieren, die Schnittseite mit Limonensaft, beträufeln und dann leicht salzen.
5. Geklärte Butter* und Rosmarin in die Pfanne geben, den Rosmarin kurz anrösten. Dann den Fisch auf der mehlierten Seite kurz und scharf anbraten (ca. eine Minute).
6. Auf den Schnittseiten der Filetstücke dünne Limonenscheiben legen und auf einem geeigneten Teller für ca. 3 Minuten unter den Grill oder in den Backofen bei 180° Grad Oberhitze (ca. 4 Min.) legen.
7. In der Zwischenzeit: in einer Pfanne geklärte Butter* erhitzen, die Kartoffelscheiben in der Pfanne legen, eine grob zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben, frischen Thymian darüber streuen und die Kartoffelscheiben goldbraun rösten, mit groben Meersalz (aus der Salzmühle) bestreuen und anschließend warm stellen. **Tipp:** Röstkartoffel auf Küchenkreppe legen, um überschüssiges Fett zu entfernen.
8. Die blanchierten Kaiserschoten trockentupfen in einer Pfanne mit geklärter Butter* schwenken, salzen und etwas zuckern.
9. Die Joghurt-Ingwer-Sauce kurz zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und mit dem Schneebesen 1 ½ Esslöffel kalte Butter unterrühren, um die Sauce leicht binden.
10. Jetzt alles auf einem vorgewärmten Teller anrichten und schnell servieren.

* **Hinweis:** Zum Anbraten ist normale Butter nicht geeignet. Diese verbrennt bei großer Hitze zu schnell. Alternativ können Sie Butterschmalz - auch geklärte Butter genannt - oder ein Pflanzenöl, z.B. Rapsöl verwenden.

Gutes Gelingen bei der Zubereitung und guten Appetit!

Unser Getränketipp:

Ein halbtrockener Müller-Thurgau Kabinett passt zur Vorspeise und zur Lachsforelle sehr gut, z.B. ein Volkacher Ratsherr, ein Franke in traditionellem Bocksbeutel.

Dieses Rezept hat Diana Block, Köchin auf dem Salondampfer HANSA, für „Regional kochen und speisen“ angefertigt.

Salondampfer HANSA

Schaufenster Fischereihafen

Fischkai

27572 Bremerhaven

Tel.: 0471 – 498 01

Fax: 0471 – 800 59 34

www.salondampfer-hansa.de

salondampfer-hansa@bbumbh.de

Für Charter- und Sonderfahrten informieren sie sich direkt an Bord.

Regional kochen und speisen

ist ein Projekt der b.i.t. Bremerhaven, Stadthaus 1, Hinrich-Schmalfeldt-Straße, 27576 Bremerhaven, Sonja Ressin, Tel. 0471-590 2061, Fax: 0471-590 2022,

E-Mail: sonja.ressin@bit.bremerhaven.de

Idee und Redaktion

Ulrich Fitzke, 0171-2768161, ulrich.fitzke@kabelmail.de