

Bachforelle, Kürbiskern-Kruste, Gewürz-Soße, Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für die Bachforelle:

2 Bachforellenfilets à 150 g	1 Limette	1 TL Kürbiskernöl
4 EL geschälte Kürbiskerne	3 EL Butterschmalz	100 g Seezunge
100 ml Sahne	2 Zweige glatte Petersilie	Butter, Salz, weißer Pfeffer

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis	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
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Cayennepfeffer	Salz

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

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

Für das Kürbispüree 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 den 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 zweieinhalb Zentimeter breite Tranchen schneiden. Petersilie hacken, die Schale der Limette abreiben. Filets mit einem Esslöffel Petersilie, Limettenabrieb und Kürbiskernöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei Ausstechringe à 5 Zentimeter 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 bestreichen, 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 anschließend auf ein gebuttertes Backblech geben und 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Gewürzsauce etwas Schale der Orangen abreiben, anschließend die Orangen halbieren und auspressen. Die Schalotte abziehen, würfeln und in einem kleinen Topf in Butter anschwitzen und mit 30 Milliliter Orangensaft und Weißwein ablöschen. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Sauce mit der halben Knoblauchzehe, einer Scheibe Ingwer, einem halben Teelöffel 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-Gewürzsauce und Kürbispüree auf Tellern anrichten.

Gisela Nießbeck am 05. Dezember 2016