

Lachsforellentatare mit Rahmsoße und Früchten

Zutaten (für 4 Personen)

150 g frische Lachsforellenfilets (ohne Haut)
1 EL Zwiebel, gehackt
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für die Rahmsoße

125 ml Sauerrahm
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Schuss Weißwein

Für die Garnierung

1 Handvoll Weintrauben
½ Mango
Olivenöl
1 Schuss Weißwein
Blattsalat
Lavendel
4 essbare Blüten
Balsamico

Zubereitung

Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ganz fein hacken und untermengen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Etwas durchziehen lassen.

Für die Rahmsoße Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Weißwein abschmecken.

Die gewaschenen Weintrauben halbieren, entkernen und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Mango schälen, würfeln und in die Pfanne geben, kurz durchrösten und mit Weißwein ablöschen.

Salat waschen, trocknen und auf vier Tellern verteilen, mit einem Suppenlöffel Nockerln aus dem Lachsforellentatare ausstechen und auf den Salat setzen. Etwas Rahmsoße darüber träufeln und mit den warmen Früchten anrichten. Mit Lavendel und Blüten garnieren und ein wenig Balsamico darüberträufeln.

Mein Tipp:

*Um die Zwiebel die laipende
Schärfe zu entfernen, kochen
Sie die gehackte Zwiebel in
einem Sieb mit kaltem Wasser
abspülen!*



Lammrücken mit Jungzwiebeln, Kürbis und Polenta

Zutaten (für 4 Personen)

2 Lammkarrees à 200 g
2 EL Dijon-Senf
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

Für das Gemüse

¼ Hokkaido Kürbis
(ca. 250 g)
2 Jungzwiebeln
1 frische Chilischote
½ Melanzani
4 Datteln
4 Champignons
1 Zweig Rosmarin
1 kleiner Bund Thymian
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
62,5 ml Weißwein
125 ml Rindsuppe
1 EL Butter
Olivenöl

Für die Polenta

500 ml Milch
1 l Wasser
1 EL Butter
150 g Maisgrieß
1 TL Salz
Muskatnuss

Zubereitung

Die Lammkarrees weitgehend von Häuten, Sehnen und groben Fettstellen befreien. Mit Dijon-Senf und grob gemahlenem Pfeffer einreiben.

Für die Polenta Milch, Wasser und Butter aufkochen und den Maisgrieß einrühren, drei Minuten bei voller Hitze und unter ständigem Rühren kochen lassen. Danach 30 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt ziehen lassen, ab und zu umrühren. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden, Jungzwiebeln putzen und halbieren, Datteln entkernen und halbieren, Champignons vierteln und die halbe Melanzani in Scheiben schneiden.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

In einer geräumigen, ofenfesten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Karrees rundum anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben. Noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und das zerkleinerte Gemüse darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein und der Hälfte der Rindsuppe aufgießen. Rosmarin, Thymian sowie Lorbeerblätter dazugeben und kurz durchbraten.

Schließlich das Fleisch auf das Gemüse setzen und das Gericht bei 180 °C weitere zehn Minuten im Backofen schmoren lassen. Hin und wieder mit dem entstehenden Saft übergießen. Das fertig gebratene Fleisch schließlich aus dem Rohr nehmen, salzen, pfeffern, in Alufolie einwickeln und rasten lassen.

Gemüse und Bratensatz mit restlicher Suppe und Wein aufgießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen. Saft abseihen und die kalte Butter einrühren, damit eine leichte Bindung entsteht. Soße nochmals abschmecken. Fleisch portionieren und mit Gemüse, Polenta und Soße servieren.

