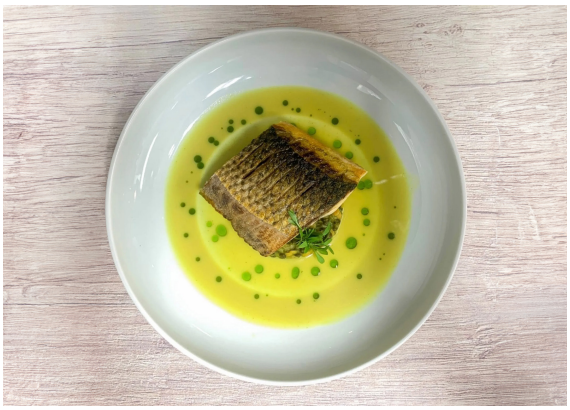
SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Nils Henkel: Gebratene Meeräsche | gelben Linsen | Korianderöl

Zubereitungszeit: 24 h 30 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 25 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Linsensauce:

400 g Meeräschenfilet mit Haut (ersatzweise Doradenfilet)

250 g Linsen, gelb

50 g Schalotten, geschält

1 Zitronengrasstange

0.5 Zehe(n) Knoblauch

50 g Olivenöl

180 g Noilly Prat

600 g Geflügelfond

10 Stängel Koriander

0.5 Blatt Lorbeer

1 Peperoni, klein

1 Esslöffel Pattaya Curry

0.5 Teelöffel Kurkuma

0.5 Limette, Saft und Abrieb

50 g Olivenöl

Etwas Salz

Etwas Weißer Pfeffer

Etwas Korianderblättchen

Korianderöl:

80 g Spinatblätter

Salz (viel)

50 g Koriander, gezupft

300 g Rapsöl

Linsensauce:

1. Das Meeräschenfilet in vier gleichmäßige Portionen schneiden, eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen.

2. Die Linsen sortieren und waschen, 100 g der Linsen mit Wasser bedeckt zur Seite stellen und 150 g für die Sauce verwenden. Die Schalotten, das Zitronengras und den Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Anschließend mit Noilly Prat ablöschen, den Geflügelfond, die 150 g Linsen und die Gewürze zufügen.

3. Alles für 25 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren, dabei sehr gut ausdrücken.

4. Die Sauce mit Limettensaft, Schalenabrieb und Salz würzig mit feiner Säure abschmecken. Die restlichen Linsen abtropfen lassen und einen Teil der Sauce knapp weich köcheln.

Korianderöl:

1. Spinatblätter in stark gesalzenem Wasser etwa 1 Minute kochen und dann in Eiswasser abschrecken.

2. Gut ausdrücken und mit dem Rapsöl und den Korianderblättchen etwa 3 Minuten im Thermomix bei maximaler Drehzahl oder auf normale Art und Weise pürieren.

3. Das Püree 24 Stunden kühl ruhen lassen und dann durch ein Mikrosieb laufen lassen.

Anrichten:

1. Das Meeräschenfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und in Olivenöl anbraten. Dann auf der Hautseite in der Pfanne bei 200 °C im Backofen knusprig und saftig braten (etwa 4 Minuten).

2. Die Linsen mit einem Löffel in tiefe Teller anrichten. Das gebratene Meeräschenfilet darauf platzieren.

3. In die heiße Linsensauce mit einem Rührbesen 4 Esslöffel des Korianderöls rühren, sodass sich schöne, grüne „Fettaugen“ bilden. Die Linsensauce um den Fisch herum angießen und mit einigen Korianderblättchen fertigstellen.