



Auch Fisch geht ganz einfach

Fisch selbst zubereiten? Das trauen sich viele nicht zu.
Dabei kann auch das ganz einfach sein. Sternekoch Frank Buchholz zeigt, wie es geht.



Lachforelle mit Salsa Verde und Polenta

Für die gerührte Polenta

- 4 EL Polenta (Maisgrieß)*
- 200 ml Milch*
- 2 Rosmarinzweige*
- 2 Thymianzweige*
- 2 Basilikumzweige*
- 1 Stich Butter*
- 1 EL Mascarpone oder Parmesan*

Für die Salsa Verde

- 1 Teil Koriander*
- 1 Teil Ölräuke*
- 3 Teile Basilikum*
- 1 Zitronenthymianzweig*
- 80 ml Olivenöl*
- 1/2 Zitrone bzw deren Saft*
etwas reduzierten hellen Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe*
- 1 Sardine*
Kapern, ggf. Chilischote

Für die Lachsforelle

- 4 Lachsforellenfilets mit Haut à 120 g*
- 1 Rosmarinzweig*
- 1 Thymianzweig*
- Olivenöl*

So wird es gemacht

Als erstes geht es an die Polenta.

Dafür: Milch, Kräuter mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen.

Zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen.

Auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30-40 Minuten quellen lassen, immer wieder umrühren.

Zum Schluss Mascarpone oder Parmesan unterrühren, evtl. nachschmecken.

Bis zum Servieren warm halten.

Dann ist die Salsa Verde dran.

Dafür die Chilischote entkernen, mit Knoblauchzehe, Sardine und Kapern hacken.

Die Kräuter hacken.

Alles mit Olivenöl im Mixer pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig abschmecken.

Zum Schluss werden die Lachsforellen zubereitet.

Dafür die Filets mit Salz und Pfeffer würzen,

in einer vorgeheizten Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten braten, bis die Haut kross ist und an den Seiten das Eiweiß weiß wird.

Danach umdrehen, Hitze reduzieren, Rosmarin und Thymian zugeben und 2-3 Minuten ziehen lassen.

