



Geräucherte Forellen mit Drillingen (Schweinskartoffeln) aus der Pfanne: Rezept von Ulrich Vanselow

Zur Sendung vom 25.04.2014: Von der Höhle in den Traumgarten

Zutaten für 4 Personen

Geräucherte Forellen

Zutaten:

4 frische Regenbogenforellen (vom Fischhändler ausgenommen)
50 g Salz
12-14 Wacholderbeeren
10 g gebrochener schwarzer Pfeffer
3 Lorbeerblätter
Gartenkräuter (z.B. Petersilie, Dill, Pimpernelle, Schnittlauch)
1 l Wasser
Pfeffer
Selleriesalz

Zubereitung:

Die Regenbogenforellen über Nacht (ca. 8 bis 12 Stunden) in eine Salz-Gewürzlake einlegen. Dazu braucht das Salz, sechs gequetschte Wacholderbeeren, den gebrochenen schwarzen Pfeffer, die Lorbeerblätter, Petersilie, Dill, Pimpernelle und Schnittlauch in 1 Liter Wasser einrühren.

Vor dem Räuchern müssen die Forellen abgewaschen und mit Küchenpapier trockengerieben werden. Dann die Fische mit einer Prise Pfeffer und etwas Selleriesalz von innen ein wenig nachwürzen. Den Räucherofen auf 80 °C vorheizen, die Forellen darin aufhängen und ca. 15 Minuten trocknen lassen.

Die Räucherpfanne mit etwas Buchensägemehl und 6-8 Wacholderbeeren zur Glut bringen und die Forellen bei 125 °C etwa 20 Minuten im geschlossenen Räucherofen räuchern. Warm servieren.



Drillinge aus der Pfanne

Drillinge heißen Drillinge nicht nur, weil das eine amtlich vorgeschriebene Größeneinheit ist, sondern auch, weil man laut Volksmund mindestens drei Drillings-Kartoffeln braucht, um eine normale Kartoffel zu ersetzen.

Zutaten:

250 g Drillinge (Schweinskartoffeln)
50 g Meersalz
1 l Wasser
2-3 EL Sonnenblumenöl
50 g Schinkenspeck (in Würfel geschnitten)
100 g Kirschtomaten
1 Rosmarinzweig
½ Metzgerzwiebel (große Gemüsezwiebel) in Würfel geschnitten
3 Stangen Zwiebellauch
3 Knoblauchzehen
Etwas Olivenöl
Gartenkräuter (je nach Verfügbarkeit)

Zubereitung:

Die Drillinge abwaschen und in einer Salzbrühe (50 g Meersalz auf 1 Liter Wasser) garkochen. In etwa so lange, bis das Wasser fast verkocht ist. Am besten kocht man die Kartoffeln am Vortag.

Eine Gusspfanne mit 2-3 Esslöffel Sonnenblumenöl vorheizen und die Kartoffeln darin kurz anbraten. Nach ca. 5-7 Minuten die Hitze reduzieren und den Schinkenspeck, die Kirschtomaten, den Rosmarin-Zweig, die Zwiebelwürfel, den Zwiebellauch, die Knoblauchzehen und eventuell etwas Olivenöl dazu geben.

Kurz vor dem Verzehr reichlich klein geschnittene Gartenkräuter dazu geben und gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Guten Appetit!