

Vincent Klink: Forellenfilet in Thymianbrösel mit Weinschaum-Zitronen-Sauce und Linsen

 happy-mahlzeit.com/2021/08/18/vincent-klink-forellenfilet-in-thymianbrösel-mit-weinschaum-zitronen-sauce-und-linsen

Zutaten für 4 Personen

Für die Linsen:

- 300 g Alblinsen
- 1 Bund Suppengemüse, ca. 200 g Lauch Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel
- 2 Schalotten
- 2 EL Butterschmalz
- ca. 600 ml Gemüsebrühe
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 50 g geräucherter Bauchspeck
- 2 Thymianzweige
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- etwas Pfeffer

Für die Forellen:

- 4 Bachforellenfilets
- 1 TL Butterschmalz
- 50 g Butter
- 2 – 3 TL getrocknete Thymianblättchen
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Linsen 1 – 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abschütten.

Das Suppengemüse putzen und sehr fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen, Linsen zugeben und mit Brühe auffüllen. Die rohe Kartoffel schälen, fein reiben und zugeben. Speck in feine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann Thymian und das Suppengemüse zugeben. Weitere 15 Minuten köcheln, dann mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Die Fischfilets entgräten, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Semmelbrösel mit 1 EL Thymian mischen. Eier in einem Teller verquirlen. Die Fleischseite vom Fisch mehlieren, durchs Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken. Die Hautseite bleibt wie sie ist.

Butterschmalz erhitzen. Die Forelle zuerst auf der Hautseite dann auf der Fleischseite, jeweils 3 Minuten, bei sanfter Hitze braten, anschließend warmstellen.

Für die Weinschaum-Zitronen-Sauce:

- 250 ml Fischfond
- 125 ml Muskateller
- 2 Eigelb
- 1EL Butter
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Fond um die Hälfte einkochen, dann den Wein dazu. Alles in eine rundbauchige Stielkasserolle geben. Eigelb dazu. Auf die heiße Herdplatte geben, immer verhalten schlagen. So sparen wir Kraft für das Finale. Beginnt die Sauce dick zu werden, weiterschlagen, sofort vom Herd nehmen und solange heftig schlagen, bis der Topfboden abgekühlt ist. Sofort in eine Schüssel oder Sauciere umgießen und die geriebene Zitronenschale und Butterflöckchen unterrühren.

Die Linsen erneut abschmecken und mit Forellenfilets und Weinschaum-Zitronen-Sauce anrichten. Nach Belieben mit dem Kartoffelgröstl des Rezept von Susanne Nett servieren.

Rezept: Vincent Klink

Quelle: echt gut! Klink & Nett vom 3. Dezember 2015

Episode: Fisch-Gerichte