

Vorspeise der Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft aus der Sendung «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche»

Titel des Rezepts

Duo von der Forelle

Zutaten

Anzahl Personen: 6 Personen

Konfierte Forelle

3 Stk.	Forellenfilets
2 dl	Rapsöl
5 g	Zitronenzeste
5 g	Orangenzesten
0.5 g	Thymian
3 Stk.	Pfefferkörner
	Salz

Mandelcrunch

20 g	Butter
30 g	Mandeln ganz
30 g	Paniermehl
	Thymian

Sauerrahmsauce

80 g	Crème fraîche
10 g	Orangensaft
1 x	Orangenzeste
5 g	Schnittlauch
	Pfeffer, Salz

Forellenntatar

100 g	Forellenabschnitte
10 g	Crème fraîche
1 x	Zitronenzeste
40 g	Apfelbrunoise
0.5 TL	Salz
wenig	Pfeffer

Randen-Nüsslisalat

30 g	Randen gelb
10 g	Nüsslisalat
20 g	Balsamico hell
	Honig
	Senf
	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Mandelcrunch

- Mandeln in kleine Splitter schneiden und zusammen mit Butter und Thymian in der Pfanne rösten.

Forellenfilets

- Forellenfilets portionieren und mit etwas Salz würzen. Abschnitte für Tatar auf die Seite legen.
- In einer Pfanne das Öl mit der Zitronenzeste, Orangenzeste, Pfefferkörner und Thymian langsam auf 45°C erwärmen.
- Forellenfilets für 20 min im Öl konfieren.
- Nach 20 min die Filets aus dem Öl nehmen und auf einer Serviette gut abtupfen.
- Den Mandelcrunch auf dem Filet verteilen.

Sauerrahmsauce

- Den Schnittlauch fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen

Forellentatar

- Forellenabschnitte in feine Würfel schneiden und mit den Apfelwürfeln, Sauerrahm und Zitronenabrieb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Balsamico-Vinaigrette

- Balsamico mit dem Senf, Honig und Gewürz mischen. Das Öl in einem feinen Faden begeben und nochmals abschmecken.

Randen-Nüsslisalat

- Randen in feine Streifen (Julienne)schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.
- Die gezupften Nüsslisalat-Blätter zum Dekorieren nutzen

Tipp: Um etwas Zeit zu sparen, habe ich das Öl auf 65°C erwärmt. Dabei verringert sich die Garzeit um ca. 10 Minuten.

Weitere Informationen zur Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft finden Sie unter: www.hotelgastrounion.ch/skv