

Forelle in Gesellschaft

Kochen und Kombinieren

Auftakt

Eine Einladung

Nähern Sie sich mit uns der Forelle aus einer neuen Perspektive, denn sie hat einen frischen und unbefangenen Blick verdient. Der unscheinbare Süßwasserfisch hat bei näherer Betrachtung außerordentliches Potenzial: Sofern sie aus guter Teichwirtschaft oder sauberen Naturgewässern stammt, besitzt die Forelle ausgesprochen feines, aromatisches und gesundes Fleisch.

Wir möchten Ihnen mit den Rezepten in diesem Buch Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie der Forelle eindrucksvolle Geschmacksnuancen entlocken können. Da die Forelle sich nicht in den Vordergrund spielt, kombinieren wir sie mit passenden Begleitern, welche die Stärken des Fisches besonders zur Geltung bringen. In jedem Kapitel finden Sie ein Grundrezept, an das sich mehrere Spielarten anschließen. So bekommen Sie sowohl vom Charakter als auch von der Vielseitigkeit der jeweiligen Zubereitungsart einen Eindruck. Darüber hinaus ermutigen wir Sie, unsere Vorschläge als Ausgangspunkt für eigene Abwandlungen zu nutzen.

Unsere Sicht auf die Forelle als Bestandteil achtsam zubereiteter und schmackhafter Gerichte spiegelt sich in den Zeichnungen und Fotografien wider. Wir verstehen die Zeichnungen nicht als bloße Illustrationen von Kochanleitungen; sie sind unsere Hommage an einen Fisch, dem ein Platz in der gehobenen Küche gebührt. Die Fotos vermitteln Impressionen der Zubereitungsprozesse und geben einen Einblick in die Aufzucht.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Buch als praktische Handreichung ebenso dienlich finden wie als Inspirationsquelle.

die Forellenköche Petra und Tom Emonts

an den Teichen: Elmar und Udo Mohnen - am Schreib- und Zeichenstift: Petra Emonts

am Herd: Petra und Tom Emonts - hinter der Kamera: Marcus Nailis



Inhaltsverzeichnis

Kleine Forellenkunde 6

Grundrezept I · Forelle gebraten 9

- mit Fenchelrisotto 10

- mit Mandeln und Spinat 12

- mit Pumpernickel und Speck 14

Grundrezept II · Forelle in der Folie 17

- mit Kräuterbutter und Pfannenbrot 18

- mit Ratatouillesalat 20

- zu Fenchel in Parmesankruste 23

Grundrezept III · Pochiertes Forellenfilet 27

- als Ragout mit Safran 30

- mit Kräutersalsa und Zucchini in Tempurateig 32

- in Gemüsebouillabaisse 35

Grundrezept IV · Konfierte Lachsforelle 37

- mit Rote-Bete-Carpaccio 39

- mit Sauerkrauttarte und Traubensalat 40

- mit Kürbis und Birne 43

Grundrezept V · Graved Lachsforelle 45

- auf Oladji 46

- mit frischem Erbsensalat 48

Grundrezept VI · Lachsforellentatar 51

- mit Brunnenkresse und Avocado 53

- im Gurkenbecher 54

Grundrezept VII · Räucherforellencrème 57

- im Roggenpfannkuchen 58

- in Kartoffelsuppe 61

- mit mariniertem grünem Spargel 62

- mit Rind als „Vitello forello“ 65

Warenkunde: Der feine Unterschied 67

Petri Dank 68

Forelle gebraten

mit Mandeln und Spinat

Die italienische Müllerin: Spaghetti statt Salzkartoffeln, gebräunte Mandeln und Salbeiblättchen statt Panierung. Für 4 Forellenfilets zubereitet nach Grundrezept I.

Es kommen hinzu

Topping

- 100g blanchierte, abgezogene Mandeln
- einige Salbeiblättchen
- 75g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

Beilage

- 1 kg frischer, junger Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 350g Spaghetti

Die Handgriffe

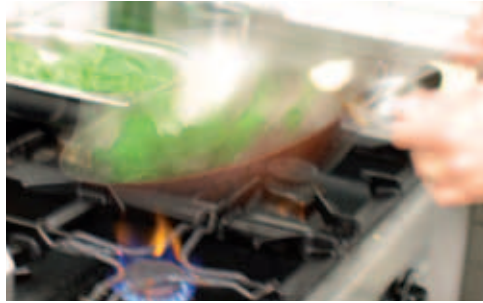
Für das Topping Mandeln längs vierteln und in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Salz und Zucker anrösten.

Spinat waschen, gut abtropfen lassen und von dicken Stängeln befreien. Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen. Sehr fein geschnittenen oder zerdrückten Knoblauch zufügen und bei mittlerer Hitze glasig werden lassen, kräftig mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen.

Spinat in zwei bis drei Lagen in die Pfanne geben, leicht würzen. Temperatur stark erhöhen und Spinat bei voller Hitze zusammenfallen lassen (dauert nur etwa 30 Sekunden). Einmal vorsichtig wenden, vom Herd nehmen und kurz ausdampfen lassen. Deckel schließen, damit der Spinat bis zum Servieren warm bleibt.

Während die Spaghetti al dente kochen, die Forellen nach Grundrezept I zubereiten. Erneut Butter schmelzen, Salbeiblättchen und Mandeln zufügen, etwas anbraten und über die fertigen Forellen geben.

Spinat unter die Spaghetti heben, gemeinsam mit den Filets anrichten.



13 · Forelle gebraten

Graved Lachsforelle

auf Oladji

Oladji: Pfannkuchlein auf Russisch, hierzulande oft mit Bliny verwechselt. Statt mit Kaviar mit 2 Graved Lachsforellenfilets nach Grundrezept V. Schlicht und edel.

Es kommen hinzu

Oladji

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| - 100g Buchweizen-
vollkornmehl | - 200 ml Milch |
| - 100g Weizenmehl | - 50g Butter |
| - ½ TL Backpulver | - 50 ml neutrales Öl
zum Ausbacken |
| - ¼ TL Salz | - 250g saure Sahne |
| - 2 Eier, getrennt | - etwas grobes Meersalz |

Die Handgriffe

Beide Mehle mit Backpulver in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eigelb, Salz und Milch verquirlen, zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Eiklar steif schlagen und unter den Teig heben.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl und Butter ausstreichen und auf den Herd setzen. Einzelne kleine Häufchen Teig in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Nebeneinander auf einem Teller auskühlen lassen.

Die gebeizte Lachsforelle in möglichst dünne Scheiben schneiden. Je 1 TL saure Sahne und etwas Lachsforelle auf ein Oladja geben, mit grobem Meersalz bestreut servieren.

Zu den klassischen Oladji mit Störkaviar wird üblicherweise Champagner serviert. Zu der hier vorgestellten Spielart mit Lachsforelle passt auch ein eisgekühlter, trockener Riesling oder eine Schorle mit Apfelsaft und grünem Tee hervorragend. Understatement pur.





Grundrezept VII

Räucherforellencrème

Vor diesem Grundrezept steht als eigentlicher Garprozess das Räuchern. Räuchern können Sie im Prinzip auch zu Hause, aber der Aufwand ist groß, und kaum jemand möchte seine Küche in eine qualmige Räucherammer verwandeln. Selbst wir als ambitionierte Köche freuen uns, dass es Kollegen in den Zuchtbetrieben gibt, die diese Vorarbeit für uns leisten.

Eine gut geräucherte Forelle ist an sich schon ein Genuss. Soll sie dennoch weiterverarbeitet werden, ist die Zubereitung als Crème eine unkomplizierte, vielseitig einsetzbare Variante. Die Crème ist gut vorzubereiten und kommt als Füllung, Dip oder Soßenkomponente zum Einsatz. Da ihr Räucher- und Fischaroma recht dezent ist, ist die Forellencrème auch bei vielen Skeptikern in Sachen Fischverzehr beliebt.

Die Zutaten

- 300g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
- 200g vollfetter Frischkäse
- 1 TL eingesalzene Kapern
- 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- ½ unbehandelte Zitrone

Die Handgriffe

Die Forellenfilets mit dem Pürierstab oder im Mixer mit 100g Frischkäse pürieren, bis eine homogene Farce entsteht. Durch ein Sieb passieren, falls die Masse zu grob erscheint.

Kapern gut abspülen und gemeinsam mit den Pfefferkörnern im Mörser zerkleinern. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen. Schale, Saft, Kapern und Pfefferkörner unter die restlichen 100g Frischkäse mischen.

Erst jetzt beide Massen gründlich miteinander vermengen. Um die bestmögliche Konsistenz zu erhalten, hat sich diese Vorgehensweise bewährt; denn die Forelle alleine lässt sich nicht gut zerkleinern, und der Frischkäse verliert beim Pürieren seine Bindung.

Petri Dank

Zum Abschluss möchten wir uns sehr herzlich bei der Forellenzucht Mohnen bedanken. Die Fischwirte haben mit großer Aufgeschlossenheit, unerschöpflicher Ausdauer und fundiertem Sachverstand alle unsere Fragen zum Fisch beantwortet.

Diese Aufgeschlossenheit freut uns umso mehr, als wir schon seit Jahren tadellose Forellen von der Familie Mohnen beziehen. Grundlage für die hohe Qualität ist neben Fingerspitzengefühl und Fachkenntnis im Umgang mit den Fischen das frische, saubere Wasser aus dem Naturpark Nordeifel, mit dem die Teiche gespeist werden. Beim Recherchieren an den Teichanlagen konnten wir die enge Beziehung zwischen Mensch, Fisch und Natur direkt erleben.

Lesern aus der Nordeifel und der Region Aachen/Düren empfehlen wir guten Gewissens, für frische wie geräucherte Forellen einen Abstecher zu den Teichanlagen der Forellenzucht Mohnen zu machen.





Impressum

Herausgeber: Mohnen GmbH
Elle 19, 52224 Stolberg
www.mohnen-forelle.de



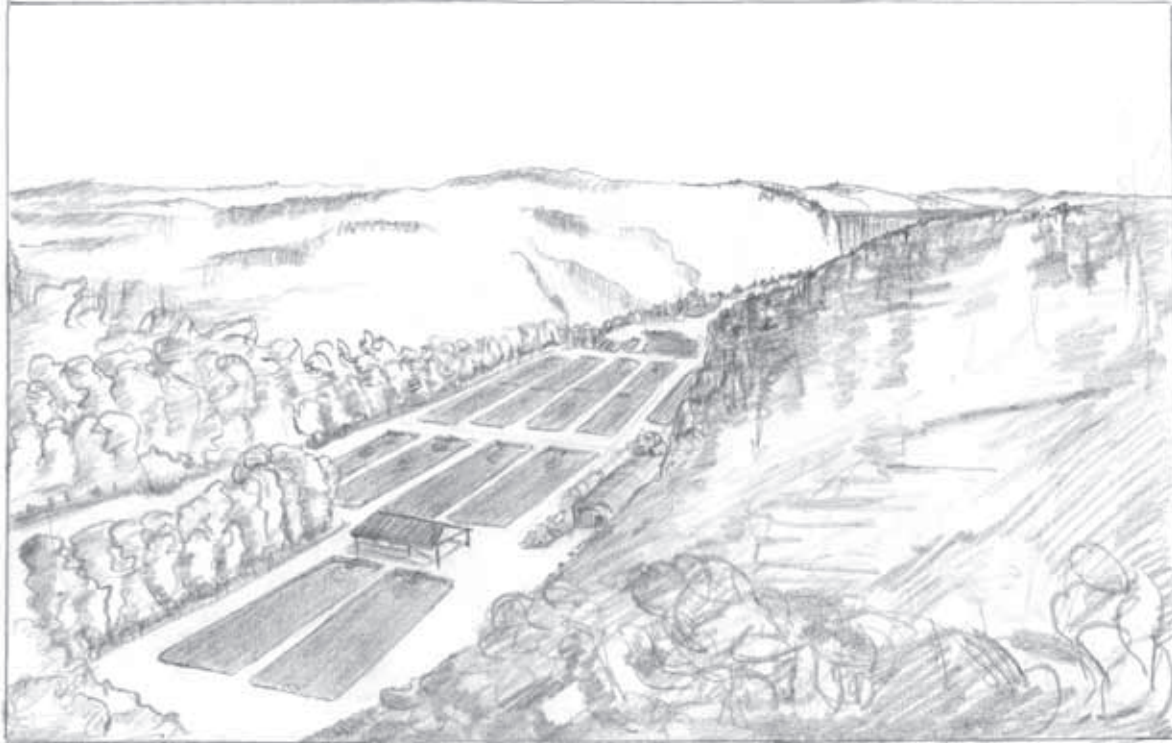
Rezepte, Texte und Zeichnungen:
Petra Emonts
www.kochnische-aachen.de
Lektorat: Bianca Sukrow



Fotografie: Marcus Nailis
Layout: www.nailis-design.de

Druck: www.druckverlag-kettler.com
Auflage: 2.000





Teichanlage Schevenhütte, Mohnen aquaculture