Rezept

Lachsforelle mit Bohnenbutter

Ein Rezept von Lachsforelle mit Bohnenbutter, am 12.10.2024

Zutaten

1	Lachsforelle (2,5 – 3 kg)
1	Bio-Zitrone
je 1 Bund	Bohnenkraut, Majoran und glatte Petersilie
200 g	ausgepalte dicke Bohnenkerne
	Pfeffer
	Salz
400 g	derbe Gemüseblätter (z. B. Kohlrabi, Rote Bete, Zucchini oder Huflattich)
2 Zweige	Estragon
100 g	weiche Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Lachsforelle waschen und innen salzen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüseblätter waschen, putzen und dicke Blattrippen flach schneiden. Harte Blätter wie Kohlrabiblätter in kochendem Wasser blanchieren oder in einem Dämpfeinsatz in ca. 5 Min. weich dämpfen, dann kalt abschrecken.

2. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Hälfte des Bohnenkrauts und Majorans, Estragon und einige Zitronenscheiben in die Öffnung der Lachsforelle legen. Eine Schicht Blätter überlappend auf ein Backblech legen. Ein paar Zitronenscheiben darauf verteilen und salzen. Den Fisch daraufsetzen, mit restlichen Zitronenscheiben belegen, mit übrigen Blättern bedecken und rundum fest andrücken. Im Ofen (Mitte) bei 140° (Umluft, ohne Vorheizen) in ca. 1 Std. garen. Ofen ausschalten und den Fisch darin ca. 20 Min. ziehen lassen.

3. Dicke Bohnen waschen. Die übrigen Majoran- und Petersilienblätter abzupfen. Die Stiele mit restlichem Bohnenkraut und Bohnen in 150 ml Salzwasser in ca. 15 Min. weich garen. Bohnenkraut und Stiele entfernen, Kochwasser abgießen und auffangen. Bohnen, Majoran- und Petersilienblätter und Butter cremig pürieren, eventuell etwas Kochwasser untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bohnenbutter kalt stellen.

4. Fisch herausnehmen, Blätter und Zitronenscheiben entfernen. Mit Bohnenbutter servieren. Dazu passen Kräuterkartoffeln.