

Michael Kempf
Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-„Kompott“

Dienstag, 20. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, Leichte Küche

Zutaten

Auberginen

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
4 Stiele	Zitronengras
4	Kaffir-Limettenblätter
1 EL	Butter
1 TL	Currypulver
100 ml	Weißwein
100 ml	trockener Wermut
200 ml	klare Gemüsebrühe
1 EL	helle Misopaste (Asialaden)
etwas	Salz
etwas	Yuzusaft oder -pulver (Asialaden oder Internet)
100 ml	ungesüßte Kokosmilch
700 g	Aubergine (z. B. die Sorte „Rosa Bianca“)



Lachsforelle

600 g	Lachsforellenfilet mit Haut
etwas	Mehl
etwas	Öl zum Braten
2 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
2 EL	dickflüssige Teriyakisauce (Asialaden)
1 EL	gerösteter Sesam
2	Lauchzwiebeln

Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras putzen, abbrausen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Limettenblätter abbrausen, abtropfen lassen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos andünsten. Zitronengras und Currypulver mit die Pfanne geben, kurz mit anbraten. Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe angießen.
3. Limettenblätter und Miso zugeben. Die Sauce um die Hälfte einkochen.
4. Sauce mit Salz, Yuzu und eventuell noch etwas Miso abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kokosmilch zugeben und aufkochen.
5. Auberginen putzen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
6. Auberginenwürfel in die Sauce geben, köcheln lassen, bis das Auberginenfleisch weich ist. Aubergine in der Sauce erkalten lassen.
7. Für das Fischfilet Filet kalt abbrausen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

8. Filet in 4 Portionsstücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Hautseite leicht mehlieren.
9. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite darin kross anbraten. Butter und Thymian zugeben. Die Herdplatte ausschalten. Filets wenden und 2 Minuten in der aufschäumenden Butter ziehen lassen.
10. Filet auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Hautseite mit Teriyakisauce einstreichen. Sesam aufstreuen.
12. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden.
13. Das Auberginen-„Kompott“ nochmals abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern verteilen. Jeweils 1 Lachsforellenfilet aufsetzen. „Kompott“ mit Lauchzwiebel garnieren und alles servieren.

Pro Portion: ca. 475 kcal / 1995 kJ
12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 27 g Fett