

Andreas Schweiger
Forelle auf Gurken-Spaghetti mit
Meerrettichschmand und Blinis

Donnerstag 20. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche

Zutaten:

Für die Blinis:

15 g	frische Hefe
200 ml	Milch
3	Eier (Größe M)
125 g	Buchweizenmehl
125 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
100 ml	Mineralwasser
2 EL	Butterschmalz

Für die Gurken-Spaghetti:

1	Salatgurke
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 EL	Olivenöl
1 TL	Balsamico, weiß

Für den Meerrettichschmand:

4 EL	Schmand (oder saure Sahne)
1 TL	Meerrettich, frisch gerieben
etwas	Salz

Für die Forelle:

4	Forellenfilets à ca. 150 g
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
50 g	Butter

außerdem:

8	Kapuzinerkresse-Blätter
50 g	Saiblingskaviar

Zubereitung:

1. Für die Blinis die Hefe und Milch (Zimmertemperatur) gründlich verrühren.
2. Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen.
3. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und diesen an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
4. Für die Gurkenspaghetti die Gurke waschen, schälen, vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Viertel längs in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in Gemüse-Spaghetti schneiden.
5. Für den Meerrettichschmand Schmand mit Meerrettich und einer Prise Salz verrühren.



6. Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben. Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
7. In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.
8. Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.
9. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin zunächst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten.
10. Die Butter mit in die Pfanne geben, die Filets wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten.
11. Die Kapuzinerkresse-Blätter abwaschen, trocken tupfen und mit einem runden Ausstecher kleine Kreise ausstechen.
12. Die Gurken-Spaghetti mit etwas Salz einer Prise Zucker, Olivenöl und Essig mischen.
13. Die Blinis auf Tellern verteilen, Gurken-Spaghetti darauf anrichten und das Fischfilet anlegen. Schmand dazu geben. Mit Kapuzinerkresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.

**Pro Portion: 865 kcal / 3620 kJ
53 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 52 g Fett**