

Lachsforelle, Estragon-Weißwein-Soße, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellen-Filets à 250 g	1 Knoblauchzehe	3 Zitronen, Abrieb
2 Orangen, Abrieb	1 Bund Estragon	1 L neutrales Öl

Für die Soße:

1 Schalotte	250 g kalte Butter	Butter
100 ml trockener Weißwein	1 L Gemüsfond	1 Bund Estragon
1 Msp. Lecithin	Salz	Pfeffer

Für den Buchweizen:

1 Kochbeutel Buchweizen	Salz
-------------------------	------

Für das Gemüse:

1 Knollensellerie	2 Karotten	2 Lauchstangen
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für den Grünkohl:

4 Blätter Grünkohl	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------	---------------

Für die Zitronenperlen:

3 Zitronen, Saft	2 Orangen, Saft	500 ml tiefgekühltes Öl
4 g Agar-Agar		

Für die Garnitur:

2 essbare Blüten	Meersalz
------------------	----------

Für die Lachsforelle:

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronen- und Orangenschale abreiben. Orangen- und Zitronenabrieb zusammen mit Estragon, Knoblauch und 1 Liter Öl in einem Topf auf 80 Grad erwärmen. Das aromatisierte Öl in eine ofenfeste Form gießen, die Lachsforellenfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und im Ofen garziehen lassen.

Für die Soße:

Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter glasig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsfond auffüllen, Estragonzweige zugeben, salzen und pfeffern. Etwas einkochen lassen, Estragon entfernen, Lecithin einrühren und die Soße mit kalter Butter aufmixen, bis sie schaumig ist.

Für den Buchweizen:

Buchweizen in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und warmhalten.

Für das Gemüse:

Karotten, Lauch und Sellerie in feine, 4 cm lange Julienne schneiden.

Mischen und mit Schnittlauch zu kleinen Gemüsepackchen binden.

In einem Dampfesatz über dem Buchweizen garen.

Für den Grünkohl:

Grünkohl gut waschen, grob schneiden, mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Für die Zitronenperlen:

Zitronen- und Orangensaft auspressen. Den Saft mit Agar-Agar aufkochen lassen und

dann abkühlen. In eine Spritzflasche füllen und den Saft tropfenweise in eiskaltes Öl geben. Perlen abseihen, abspülen und kaltstellen.

Für die Garnitur:

Blüten als Garnitur verwenden. Das Gericht mit Meersalz würzen.

Die Lachsforelle vorsichtig von der Haut lösen. Buchweizen in einem Ring auf dem Teller platzieren, den Grünkohl darauf anrichten. Zwei Gemüsepäckchen danebenlegen, die Lachsforelle daraufsetzen und mit etwas Estragon-Butter-Schaum nappieren. Mit Zitronenperlen garnieren.

Soße separat servieren.

Jens Geltz am 08. Januar 2026