

Lachsforelle, Kürbis-Ingwer-Püree, Spinat, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets à 200 g	1 EL Butter	Sonnenblumenöl
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

300 g Hokkaidokürbis	1,5 cm Ingwer	50 g Butter
1 L Gemüsefond	Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

50 g Kürbis, von oben	2 Stg. Staudensellerie	1 kleine Schalotte
Gemüsefond, von oben	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 EL Kürbiskernöl
Apelessig	Olivenöl	1 EL Kürbiskerne
3 Zweige Petersilie		

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	Butter	Muskatnuss, Salz
-------------------	--------	------------------

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 Zitrone, Saft	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

Die Lachsforelle mit Haut putzen und von Gräten befreien, mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mehlieren und gut abklopfen.

In einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auf der Hautseite 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Den Fisch wenden, die Temperatur verringern, Butter hinzugeben und diese braun werden lassen. Den Fisch in der braunen Butter garziehen lassen.

Für das Püree:

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Hierbei 50 g des Kürbisses für die Brunoise/Vinaigrette beiseitelegen.

Ingwer schälen und klein schneiden. Kürbis und Ingwer in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.

Etwas Gemüsefond hinzugeben, sodass der Boden 2 cm bedeckt ist.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen. Dabei immer wieder rühren und kontrollieren, dass noch ausreichend Fond vorhanden ist (ggf.

nachfüllen). Den weichgekochten Kürbis noch kurz ohne Deckel weiterkochen, sodass die überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann.

Kürbis anschließend in einen Mixer geben und mit 50 g Butter fein mixen.

Für die Vinaigrette:

Restlichen Kürbis in Brunoise schneiden. Schalotte abziehen und Staudensellerie schälen. Beides ebenfalls in Brunoise schneiden.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Küchentuch abkühlen lassen. Kürbiswürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, Schalotten hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Apelessig ablöschen und ein wenig Gemüsefond hinzugeben,

sodass der Boden gerade so bedeckt ist. Senf hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
Petersilie hacken. Staudensellerie und gehackte Petersilie dazugeben.
Die gerösteten Kürbiskerne grob hacken und hinzugeben. Kürbiskernöl darübergeben.

Für den Spinat:

Eine Pfanne mit Butter erhitzen und den Spinat kurz vor Ende darin anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat:

Fenchel putzen, falls Fenchelgrün vorhanden ist, dieses fein hacken und später hinzugeben.
Fenchel halbieren, vom Stunk befreien und sehr fein hobeln. Zitronensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Viktoria Fuchs am 02. Oktober 2025