

Forellen-Törtchen mit Hanf-Schmelze

Für 2 Personen:

2 Forellenfilets	80 g Butter	3 Sch. Toastbrot
3 EL Hanfsamen, geschält	3 EL Hanfsamen, ungeschält	100 ml Pflanzenöl
50 ml Hanf-Öl	1 Zitrone	1 Zwiebel, weiß
1 Pack. Baby-Spinat	100 ml Gemüsebrühe	1 Schuss helle Sojasauce
Salz		

Zwei Ausstechringe großzügig mit zimmerwarmer Butter ausfetten.

Zwei Forellenfilets mit Salz würzen und in Stücke portionieren, deren Breite mit der Höhe der Ausstechringe identisch ist.

Anschließend hochkant, mit der Grätenseite nach außen, von außen nach innen in die Ringe stellen, bis diese vollständig gefüllt sind.

Einen Teller ebenfalls mit Butter bestreichen, die Ringe daraufsetzen und jeden nochmals mit einer großen Flocke Butter belegen. Backofen auf 80°C Umluft vorheizen, den Teller mit den Forellentörtchen auf ein Backgitter in die mittlere Schiene des Ofens schieben und je nach Größe der verwendeten Ausstechringe etwa 15-20 Minuten glasig garen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot von der Rinde befreien und grob in einem Mixer zerkleinern. (etwas gröber als Semmelbrösel) Die Brösel in einer großen Pfanne ohne Fett auf dem Herd unter regelmäßigem Schwenken trocken rösten. Anschließend die Hanfsamen zugeben und kurz mitrösten. Pflanzenöl und Hanföl unterrühren, kurz weiterrösten, die Hitze reduzieren und mit Zitronenabrieb sowie einer Prise Salz abschmecken.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, in einer großen Pfanne mit einem Schuss Öl goldgelb anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Spinat kurz durch die heiße Pfanne schwenken, mit Zitronensaft, einem Schuss Sojasauce (ggf. einer kleinen Prise Salz) und ebenfalls einem kleinen Schuss Hanföl abschmecken.

Den Spinat als erstes in tiefe Teller geben, je ein Forellentörtchen darauf anrichten und die Knusper-Hanf-Schmelze über den Törtchen verteilen.

Alexander Herrmann am 03. Februar 2025