

Sesamforelle mit Schmorgurken und Erdnüssen, dazu Kartoffel-Wasabi-Püree

Zutaten für 2 Personen

Für den Sojalack:

- 40 ml glutenfreie Sojasauce (z. B. Tamari)
- 40 ml glutenfreie Teriyaki-Sauce
- ½ TL glutenfreie Wasabipaste
- 20 g Butter
- 2,5-cm-Stück Ingwer (8 g)
- 1 EL gehackter Koriander

Für die Schmorgurken:

- 1 Salatgurke (250 g)
- 2 EL neutrales Pflanzenöl (20 ml)
- 2-cm-Stück Ingwer (6 g)
- 50 g Crème fraîche (30 % Fett)
- Meersalz
- 25 g ungesalzene, geröstete
- Erdnuskerne

Für die Forelle:

- 300 g Forellenfilets
- Meersalz
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 40 g helle Sesamsamen
- 2 EL geröstetes Sesamöl (20 ml)

Zubereitung

Für den Sojalack Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Wasabipaste und Butter in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen, fein reiben, zugeben und die Mischung sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Koriander unterrühren.

Inzwischen für die Schmorgurken die Salatgurke waschen, Enden abschneiden und die Gurke ungeschält längs halbieren. Mit einem Löffel entkernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gurken darin scharf anbraten. Ingwer schälen, reiben und zugeben. Crème fraîche einrühren und einmal aufkochen. Die Schmorgurken vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Zum Schluss mit Salz würzen und die gerösteten Erdnuskerne zugeben.

Die Forellenfilets beidseitig mit Salz würzen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht aufschlagen und die Forellenfilets damit einpinseln. Anschließend im Sesam wälzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Forelle darin von beiden Seiten je 1 ½ Minuten goldgelb braten.

Die Schmorgurken auf zwei Teller verteilen, die Forellenfilets darauf anrichten und den Sojalack über die Forelle träufeln.

Kartoffelpüree:

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Kartoffeln, mehlig
- 50 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Doppelrahmfrischkäse
- 1 EL Wasabipaste
- Salz

Zubereitung

Für das Püree Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und ausdampfen lassen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen. Den Frischkäse einrühren.

Milch, Sahne und Wasabi verrühren, dabei sanft erhitzen und zu den Kartoffeln geben. Püree glattrühren und mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!