

Trota salmonata in carpione



ZUBEREITUNG

Für die Zubereitung der Lachsforellen, waschen und filetieren Sie diese und würzen Sie im Anschluss. Danach mit Mehl bestäuben.

Braten Sie die Lachsforellen in der Pfanne in heissem Öl leicht an, geben Sie Salbeiblätter und den Rosmarinzweig hinzu.

Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie den Fisch auf einem Küchenpapier abtropfen. Danach in eine Auflaufform geben. Werfen Sie das Bratöl nicht weg.

Für die Zubereitung des „Carpione“, schälen Sie die Karotte und die Zwiebel und schneiden Sie beides in dünne Scheiben. Den Lauch ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und die Knoblauchzehe zerdrücken.

Sautieren Sie das Gemüse kurz in Ihrem Fisch-Bratöl und löschen Sie alles mit Weisswein und Essig ab, geben Sie den Zucker und die Pfefferkörner ebenfalls dazu. Zugedeckt und bei schwacher Hitze 10-15 min garen. Vom Herd wegnehmen und den Fisch mit dem Fond in der Auflaufform bedecken.

Im Kühlschrank bedeckt mindestens 24 Std. vor dem Servieren ruhen lassen.

ZUTATEN

Für 4 Personen

4	Lachsforellen (je 150-200 g)
40 g	Glutenfreies Mehl
3 EL	Olivenöl
3	Salbeiblätter
1	Rosmarinzweig
1	Karotte
½	Lauch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
0.5 L	Weisswein
0.5 L	Apfelessig
5-6	Pfefferkörner
50 g	Zucker
	Salz

ANMERKUNG

Für den Zucker können Sie zum Beispiel Ahornsirup, Agavensirup, Honig, Isomaltulose etc. verwenden.

Arbeitszeit:

Ca. 40 Minuten

Ruhezeit:

24 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk