

**TANN
HEIMER
TAL***

Lachsforellenfilet

im Blätterteigmantel an Rahmspinat
mit gebratenem grünem Spargel und Kräuterrahmsauce



© haldensee Hotel

*Mein ich genieße die lokale Küche Tal

Rezept

Lachsforellenfilet

im Blätterteigmantel an Rahmspinat mit gebratenem grünem Spargel und Kräuterrahmsauce

Zutaten:

300 g frisches Lachsforellenfilet
500 g Blätterteig
1 Hühnereier
500 g frischer Blattspinat
1 Bund grünen Spargel
25 g Butter
½ weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Mehl
250 ml Vollmilch
Salz, Pfeffer und Muskat
1 Hühnerei

Zutaten für die Kräutersauce:

50 g Butter
½ weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Karotte
100 g Knollensellerie
100 g Lauch
100 ml Weißwein
500 ml Wasser
250 ml Sahne
1 kleinen Bund (ca. 80 g) Blattpetersilie
1 kleinen Bund (ca. 80 g) Schnittlauch
1 kleiner Bund (ca. 80 g) Rosmarin
1 kleiner Bund (ca. 80 g) Thymian
Saft von einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes bereiten wir die Bechamelsauce vor, da diese vor der Verarbeitung abgekühlt werden muss. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel wird in würfel geschnitten und die Hälfte davon für die Kräutersauce zur Seite gelegt. Den Knoblauch einfach kurz anpressen und anschliessend fein hacken. In einem Topf zerlassen wir die Butter und schwitzen darin langsam die Zwiebelwürfel und den Knoblauch an, wenn beides schön glasig ist, geben wir das Mehl hinzu und schwitzen es mit an, bis sich am Topfboden eine weisse Schicht bildet. Erst dann, löschen wir mit der Milch ab und kochen diese unter ständigem Rühren langsam auf. (Am besten mit einem Schneebesen und nicht zu heiß, da der Boden schnell anbrennt!) Die Sauce sollte schön dick am Ende sein. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat. Die Sauce abgedeckt an einem kühlen Ort auskühlen lassen.

Für die Kräutersauce schälen wir den Sellerie und die Karotte. Den Lauch gut auswaschen. Alles in grobe Würfel schneiden und zusammen mit den restlichen Zwiebelwürfeln und gehacktem Knoblauch mit der Butter zusammen in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und langsam köcheln lassen, bis der Wein fast verschwunden ist. Anschließend geben wir das Wasser hinzu und würzen mit einer Prise Salz. Wir lassen es langsam köcheln bis das Gemüse weich geworden ist. (Es sollte ca. nur noch die Hälfte der Flüssigkeit übrig geblieben sein!). Die Sahne dazugeben und jeweils einen halben Bund Rosmarin und Thymian hinzu. Das Ganze für ca. 10 Minuten kochen lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Die gewonnene Sauce langsam auf mittlerer Hitze reduzieren, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Den Rest vom Thymian und Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Petersilie und den Schnittlauch fein schneiden und nach Belieben in die Sauce geben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

Rezept

**TANN
HEIMER
TAL***

haldensee

Lachsforellenfilet

im Blätterteigmantel an Rahmspinat mit gebratenem grünem Spargel und Kräuterrahmsauce

Das Lachsforellenfilet gut nach Gräten untersuchen und gegebenenfalls mit einer Pinzette entfernen. Als nächstes mischen wir 500ml kaltes Wasser und 50g Salz miteinander und legen das Filet für 10 Minuten hinein. (Dadurch festigt sich das Fleisch ein wenig und wird gleichmäßig gesalzen) Das Filet herausnehmen und mit kaltem Wasser gut abwaschen und abtrocknen.

Für den grünen Spargel, müssen wir zunächst das holzige Ende (ca. 1 -1,5cm) abschneiden. Anschliessend mit einem kleinen Messer die kleinen Lamellen entfernen bis zum Kopf des Spargels. Wir bereiten ein Topf mit Wasser und etwas Salz vor und kochen diesen auf. Darin kochen wir den Spargel bis er Bissfest ist (ca. 2 Minuten je nach Dicke) und schrecken diesen direkt in kaltem Wasser ab. Den Spinat kochen wir in dem gleichen Wasser für 30 Sekunden und schrecken diesen auch direkt in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Den Spinat gut mit den Händen auspressen und am besten mit einem frischen Küchentuch einwickeln und trocken pressen.

Für den Rahmspinat nehmen wir den ausgepressten Spinat und hacken ihn ein wenig und mischen ihn mit der ausgekühlten Bechamelsauce. Anschließend schmecken wir das Ganze noch einmal ab mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat. (nur wenn nötig!). Wir geben 1 von den Hühnereiern in die Masse und rühren es gut durch.

Für die Lachsforelle im Blätterteig heizen wir den Ofen bei Umluft auf ca. 240° Grad vor und rollen den Blätterteig auf einer bemehlten Oberfläche Rechteckig aus, sodass wenn wir das Lachsfilet drauf legen würden es auf beiden seiten etwa 2cm Platz wäre. In der Mitte breiten wir den Rahmspinat aus und lassen auf allen Seiten etwa 2cm Platz. Auf der unteren Hälfte legen wir die Lachsforelle auf den Spinat. Das restliche Hühnerei verquirlen wir mit Wasser und streichen alle Seiten damit ein. Anschließend rollen wir den Blätterteig von unten nach oben ein. Wir drücken alles gut und drücken die beiden äusseren Seiten mit einer Gabel an. Den Strudel malen wir mit der Eiermischung gut an und legen ihn auf ein Blech mit Backpapier. Im Ofen backen wir den Strudel für ca. 12 Minuten und schalten die Hitze auf 180° Grad herunter und backen es für 8 weitere Minuten.

Während der Strudel im Ofen bäckt, den grünen Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten. (Er darf ruhig etwas Farbe bekommen!). Die Kräutersauce kurz aufkochen und den fertigen Strudel schneiden und nach Belieben auf Tellern anrichten oder in schönen Geschirren im ganzen Servieren.



Rezept

**TANN
HEIMER
TAL***



haldensee