

Forellenfilet geräuchert auf Bohnen – die perfekte Vorspeise fürs Weihnachtsmenü

Super lecker und ohne Gräten: Mit dem geräucherten Forellenfilet zaubert SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer eine schnelle Vorspeise für Ihr Weihnachtsmenü. Serviert wird das Filet auf Bohnen. Ein sahniger Meerrettichschaum als Topping sorgt für ein wenig Schärfe.

Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Für die Forellenfilets mit Bohnen:

- 4 geräucherte Forellenfilets
- 1 EL Olivenöl
- 1 Schalotte (in feine Würfel geschnitten)
- 300 g Prinzessbohnen (geputzt, blanchiert)
- ¼ Abrieb von einer Zitrone
- 1 EL Butter

Für den Meerrettichschaum:

- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten (in feine Würfel geschnitten)
- 0,2 l Sahne
- 0,1 l Brühe (kräftig)
- 1 bis 2 EL Sahne-Meerrettich
- 4 cl Noilly Prat
- 1 kleine Messerspitze geräuchertes Paprikapulver
- 2 Eigelbe
- 3 EL Sahne
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- Backpapier

Backzeit: Bei 60 Grad Umluft zirka acht Minuten.

Portionen: 4

Die Zubereitung

Die Schalotten würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Dann die blanchierten Bohnen zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und mit der Butter verfeinern.

Tipp: Die Bohnen Blanchieren heißt, sie in kochendem Wasser kurz zu kochen und dann mit kaltem Wasser abzuschrecken. Durch das Blanchieren behalten die Bohnen sowohl ihren Geschmack als auch Farbe und Konsistenz.

Um den Meerrettichschaum herzustellen, die restlichen zwei Schalotten fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Dann mit der Sahne und der Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe) ablöschen.

Tipp: Wenn Sie eine kräftige Brühe nehmen, müssen Sie nicht mehr soviel Gewürze, Salz und Pfeffer zugeben.

Das Ganze um ein Drittel einkochen lassen und nun den Meerrettich, den Noilly Prat oder die Alternative und den geräucherten Paprika zugeben. Sehr fein pürieren.

Die Eigelbe mit den drei Esslöffel Sahne mischen und in die leicht köchelnde Soße einrühren. Die Soße vom Herd nehmen, mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Nochmals mixen.

Tipp: Wer keinen Alkohol im Rezept möchte, kann den Wermut Noilly Prat einfach weglassen. Konsistenz und Geschmack der Schaumsoße werden dadurch nicht beeinträchtigt.

Die Forellenfilets auf einem Teller oder Backpapier für zirka acht Minuten bei 60 Grad Umluft erwärmen. Erwärmt entfalten die Forellenfilets mehr Aroma!

Tipp: Die Forellenfilets können Sie schon geräuchert kaufen oder nach unserem Rezept selbst räuchern. Dieses finden Sie auf der SWR4-Website unter „Forelle räuchern – selbst im Topf“.

Die Bohnen auf einen warmen Teller legen, das geräucherte warme Forellenfilet obendrauf geben und mit dem Meerrettichschaum servieren.