

Dry-aged Lachsforelle mit Buttermilchsauce und Parmesanchip

Zutaten | 4 Weckgläser á 300 ml

800 g	Dry-aged Lachsforelle, Filet
1 EL	Rapsöl
	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1 Becher	Buttermilch
	Walnüsse
100 g	Parmesan
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Dillöl

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Das Dry aged-Lachsforellen-Filet mit einem scharfen Messer von der Haut befreien, das Bauchstück entfernen und das Rückenfilet in fingerdicke Stücke schneiden. Die Stücke in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit Rapsöl bestreichen und leicht salzen. Den Fisch im Backofen bei kleinster Temperatur ca. 55 °C Ober- Unterhitze eine halbe Stunde garen.
- Für die Buttermilchsauce die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
- Den Topf vom Herd nehmen, die Buttermilch dazugeben und die Misopaste in der Restwärme auflösen.
- Für die Parmesan-Chips die Walnüsse und Rosmarin fein hacken und den Parmesan reiben. Alles vermischen. Die Parmesanmischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem in kleinen Häufchen verteilen. Die Chips im Ofen bei 200 °C ca. 4 Minuten ausbacken, aus dem Ofen nehmen und anschließend abkühlen lassen.
- Auf Tellern die Dry-aged-Forelle mit der Buttermilchsauce anrichten. Das Dillöl über die Sauce träufeln und den Parmesanchip dazu servieren. Dazu schmecken kleine Pellkartoffelchen.

Tipp:

Da das Bauchstück der Lachsforelle etwas mehr Fett enthält., lässt sich daraus prima zum Beispiel ein Forellentatar zubereiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
142 kcal	8,6 g	1,7 g	14,3 g	127 mg

