

Lachsforelle

MIT SPARGEL PANNA COTTA, MANDELBRÖSEL UND ZITRONENGEL



Für 2 Portionen:

Für die Panna Cotta:

3 Blatt	weiße Gelatine
300 ml	Sahne
100 ml	Lacroix Bio Gemüse Fond
20 g	Lacroix Spargel-Paste
1 Msp.	Vanillemark

Für das Zitronengel und die Mandelbrösel:

60 ml	Wasser
30 ml	Zitronensaft
1/2	Stange Zitronengras
25 g	Zucker
2 g	Agar Agar
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Mandelblättchen
2 EL	Pankobrösel

Für den Spargel und den Fisch:

400 g	weißer und grüner Spargel
20 g	Lacroix Spargel-Paste
240 g	Lachsforellenfilet ohne Haut
	Salz, Pfeffer
2 - 3	Zweige Zitronenthymian
150 ml	Lacroix Sauce à la Hollandaise
1/2 TL	Zitronenabrieb (unbehandelt)

Frische Kräuter nach Belieben z.B. Estragon, Basilikum

Vorbereitungszeit: ca. 60 Minuten

Ruhezeit: 2 – 3 Stunden

Von Lacroix benötigen Sie:

100 ml	Lacroix Bio Gemüse Fond
20 g	Lacroix Spargel-Paste
150 ml	Lacroix Sauce à la Hollandaise

Zubereitung:

1 Für die Panna Cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne, Gemüse Fond mit 20 g Spargel-Paste und Vanillemark aufkochen. Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. Eine Form ca. 12 x 16 cm mit Frischhaltefolie auslegen. Die Masse einfüllen und im Kühlschrank 2 – 3 Stunden kaltstellen.

2 Für das Zitronengel Wasser, Zitronensaft, angedrücktes Zitronengras, Zucker und Agar Agar verrühren und aufkochen. Abkühlen lassen, Zitronengras entfernen und mit einem Mixer pürieren. Das Gel in einen kleinen Spritzbeutel füllen.

3 Für die Brösel 1 EL Öl erhitzen und die Mandelblättchen mit den Pankobröseln goldbraun rösten. Mit etwas Salz würzen.

4 Den Spargel putzen und schälen. Beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Beide Sorten schräg in 6 cm lange Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit der restlichen Spargel-Paste aufkochen und den Spargel 1 - 2 Minuten bissfest garen.

5 Das Fischfilet in 4 gleich große Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen und die Fischfilets von beiden Seiten jeweils 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Zum Schluss den Zitronenthymian dazugeben.

6 Die Sauce à la Hollandaise nach Packungsangaben erwärmen und mit dem Zitronenabrieb würzen.

7 Die Panna Cotta mit einem Ausstechring oder einem Glas ausstechen und auf die Teller verteilen. Mit den Fischfilets, Spargel, Hollandaise, Mandelbrösel und etwas Zitronengel anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp:

Soll die Panna Cotta schneller fest werden, können Sie sie auch ins Tiefkühlfach stellen. Bitte darauf achten, dass die Panna Cotta nicht gefriert.