



Geräucherte Forelle an Pernodsauce mit Broccoli neri

Ein mir unbekanntes Gemüse lag in der Auslage der Fratelli Sergio am Dorfmarkt Robenhausen. Was ist das? "Broccoli neri, sehr gut!" Aha, hmm... Zuhause hab ich recherchiert. Broccoli, auf gut deutsch Spargelkohl, soweit ist mir das bekannt, aber ich hatte keine blumenkohlähnlichen Röschen gekauft, sondern ein Kraut, ähnlich dem Cima di rapa (Stengelkohl). Aber es ist kein Cima di rapa, die Blätter sehen ganz anders aus. Ich vermute, dass es sich um wilden Broccoli handelt, der zwar auch kultiviert wird, aber im Gegensatz zum Broccoli keine Blüten (Röschen) hat, nur Kraut. Vor allem die Stengel haben denn auch nach Broccoli geschmeckt, die Blätter eher nach Spinat.

Dieses kräftig schmeckende Gemüse zu Fisch? Das passt, vor allem wenn es sich um eine kräftig geräucherte Forelle handelt (Auch am Dorfmarkt gekauft). Die Forelle habe ich in einer, ebenfalls kräftig schmeckenden, Pernodsauce aufgewärmt.

Zutaten (pro Portion)

- 1 geräucherte Forelle
- 1 Schalotte
- 3El Pernod
- 1Tl Zitronensaft
- 1dl Gemüsebouillon
- 2El Vollrahm
- wenig Maizena
- schwarzer Pfeffer
- Bratbutter

- 1 Staude Broccoli neri
- 2 grosse Knoblauchzehen
- Olivenöl zum andünsten
- Kräutersalz und Pfeffer

Broccoli neri

Der Broccoli muss nur wenig gerüstet werden: Nur das Ende vom Strunk (der schmeckt am besten) dünn abschneiden. Die Stengel in ca. 6cm lange Stücke schneiden, den Strunk längs halbieren. In Salzwasser ca. 15- 20 Minuten kochen. In ein Sieb abgiessen. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den fein gehackten Knoblauch zugeben. Die abgetropften Broccolistengel zugeben und ca. 3-4 Minuten ohne zu wenden leicht dünsten lassen. Danach weitere 3-4 Minuten unter gelegentlichem Wenden weiterdünsten. Mit Kräutersalz abschmecken.

Pernodsauce

Schalotte fein hacken und in Bratbutter ca. 2 Minuten andünsten. Mit 2EI Pernod ablöschen, kurz einkochen lassen. Die Bouillon zugeben, Zitronensaft zugeben, umrühren und den Rahm zugeben. Maizena mit kaltem Wasser anrühren und portionenweise einrühren bis die Sauce leicht bindet. Forellenfilets vorsichtig in die Sauce legen und ca. 5 Minuten simmern lassen. Die geräucherte Forelle muss nur noch erhitzt werden, vom Räuchern ist sie schon gar.

Broccoli neri und Forelle auf einem Teller anrichten und die Sauce über den Fisch nappieren. Die Forelle muss behutsam angerichtet werden, denn sie fällt leicht auseinander.



Broccoli neri





Die geräuchert Forelle lässt sich viel leichter filetieren als frischer Fisch.