

Hier und heute



Erbsenschaum mit Grießtalern und Lachsforelle

Spitzenköchin Julia Komp kocht ein feines Erbsensüppchen mit Grießtalern und Lachsforelle. Ideal für Karfreitag!

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für den Erbsenschaum

- 500 g frische oder gefrorene Erbsen
- 2 Zwiebeln, feingewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Chili, gehackt
- 1 Stück Ingwer, daumengroß, gerieben
- 2 EL Butter
- 750 ml Gemüsefond
- 1 Zitronengras
- optional: 1 EL gelbe, grüne oder rote Currypaste aus Thailand
- ½ Bund frische Minze
- ½ Bund Petersilie
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Wer es cremig mag, kann 200 ml Kokosmilch zufügen.

Zubereitung

Butter in einem Topf zerlassen und golden aufschäumen lassen. Knoblauch, Ingwer und Chili anschwitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Eventuell die Currypaste kurz mit anschwitzen. Angedrücktes Zitronengras zugeben.

Erbsen und Brühe dazugeben, aufkochen und drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feingeschnittene Minze und Petersilie dazugeben. Zitronengrasstängel wieder entfernen. Die Suppe fein und schaumig mit einem Pürierstab pürieren. Zum Schluss Zitronensaft einrühren – er unterstreicht die Aromen.

Zutaten für die Lachsforelle

- 2 Lachsforellenfilets
- etwas Traubenkernöl
- eventuell etwas Mehl zum Bestäuben
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Die Lachsforellenfilets halbieren, gut salzen und pfeffern und auf der Hautseite in einer vorgewärmten Pfanne in etwas Traubenkernöl anbraten. Wenn die Haut knusprig gebräunt ist und der Fisch leicht angegart ist, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets noch einige Minuten nachgaren lassen, dabei einmal wenden. Mit Zitrone beträufeln.

Hier und heute



Zutaten für die Einlage

- 1 kg frische Erbsen
- Salz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- etwas Butter

Zubereitung

Erbsen pulen. Danach in einer Pfanne mit etwas Butter und einer feingeschnittenen Schalotte einige Minuten dünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für die Grießtaler

- 500 ml Milch
- 140 g Hartweizengrieß
- 40 g Butter
- etwas Zitronenabrieb
- frischer Muskat
- Salz

Zutaten für die Parmesansahne

- 60 g fein geriebener Parmesan
- 70 g flüssige Sahne

Zubereitung

Die Milch mit Zitronenabrieb, Butter und den Gewürzen kräftig abschmecken und aufkochen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und alles erneut aufkochen lassen. Wenn es blubbert, die Herdplatte ausstellen. Den Grieß noch einen Moment quellen lassen. Die Masse nach dem Aufkochen in eine Auflaufform geben und glattstreichen.

Für die Parmesansahne den geriebenen Parmesan mit der Sahne zu einer klebrigen Masse verrühren und auf den Grieß geben. Im Ofen bei 160 Grad für ca. zehn Minuten golden schmelzen lassen.

Wer mag, kann den Grieß auch erst kaltstellen, danach zu schönen Formen ausstechen oder schneiden und dann im Ofen backen.

Anrichten

Zuerst den Erbsenschaum auf den Teller geben. Angedünstete Erbsen zugeben. Grießtaler auf die Erbsen setzen. Darauf den knusprigen Fisch setzen.