Felchen aus dem Lago Maggiore mit Kopfsalatgazpacho und Haselnussöl

Ein Rezept von Rolf Fliegauf, Chefkoch im Restaurant Ecco bei Hotel Giardino.

Zubereitung

Benötigte Zeit	ca. 240 Minuten
Schwierigkeitsgrad	Schwierig - Für Profis
Menge	2 Personen

Eigenschaften

Teller	Fisch - Coregone
Typisches Produkt	Coregone - 0 km
Geeignet für	Sommer - Sonnige Tage

ZUTATEN

Kopfsalatgazpacho

- ☐ 1 Kopfsalat
- ☐ 1 Salatgurke (ohne Kerne)
- ☐ 2 Tomaten
- ☐ 2 grüne Paprika
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 80 g Babyspinat
- ☐ 30 g Baslikumblätter
- ☐ 70 ml Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ☐ Etwas Cayennepfeffer
- ☐ 2 Esslöffel weisser Balsamicoessig

Limonenvinaigrette

- ☐ 50 ml frischer Limonensaft
- ☐ 50 ml Traubenkernöl
- ☐ 50 ml Olivenöl
- ☐ 50 ml Limonenöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Prise Zucker

Mariniertes und geflämmtes Felchen

- ☐ 2 Felchenfilets
- ☐ 1 Schalotte
- ☐ 5 g Estragon
- ☐ 1 Limette
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 100 ml Olivenöl
- ☐ 1 Zweig Thymian
- ☐ 1 Zehe Knoblauch
- ☐ 1 Zweig Rosmarin
- ☐ 1 Stengel Estragon
- ☐ Fleur de sel
- ☐ Frischer Schnittlauch

Dekoration

- ☐ Haselnusskerne
- ☐ Bauernbrot
- ☐ Essbareblüten

ZUBEREITUNG

Kopfsalatgazpacho

1. Das Kopfsalatherz herausschneiden und zur weiteren Verarbeitung aufbewahren. Restliche Blätter gründlich waschen, in Salzwasser für 10 Sekunden blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
2. Restliche Gemüse rüsten, waschen und klein schneiden.
3. Alle Zutaten im Thermomix für 2 Minuten mixen, durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, frischem Pfeffer aus der Mühle und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Im Kühlschrank bis zum Gebrauch aufbewahren.

Limonenvinaigrette

1. Alle Zutaten mit dem Stabmixer emulgieren und die Kopfsalatherzen damit abschmecken.

Mariniertes und geflämmtes Felchen

1. Felchenfilet von Gräten befreien und von der Haut nehmen.
2. Limetten- und Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen, Schalotte schälen, kleine schneiden und mit dem Estragon zusammen in den Zitrussaft geben.
3. Alles zusammenmischen und die Felchenfilets für ca. 20-30 Minuten darin ein-legen
4. Olivenöl erwärmen, restliche Aromaten zufügen und auf 50 Grad erwärmen, 20 Minuten ziehen lassen und passieren.
5. Das Felchenfilet aus der Marinade nehmen, Aromen entfernen und trockenlegen, und die Olivenölmarinade (ca. 30 Grad warm) darauf geben und beides für 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.
6. Felchen aus dem Öl nehmen, trockenlegen, portionieren und mit einem Bunsenbrenner oben abflämmen, mit etwas Olivenöl anpinseln, mit Fleur de sel würzen und frischen Schnittlauch darüber geben.

Haselnusskerne

1. Geschälte Haselnusskerne im Ofen bei 180 Grad goldgelb rösten und in heissem Zustand halbieren.

Brotchips

1. Dünn geschnittene Brotscheiben (am besten eignet sich ein Bauernbrot) in etwas Olivenöl und einem Zweig Thymian in der Pfanne bei milder Hitze goldgelb braten und auf einem Küchentuch abtropfen.

Servieren	Das geflämmte Felchenfilet in einen tiefen Teller setzen und die Gazpacho angiessen. Die Kopfsalatherzen mit der Limonenvinaigrette marinieren und an das Fischfilet anlegen. Haselnussöl auf die Gazpacho träufeln, Haselnusskerne daraufsetzen und mit essbaren Blüten ausgarnieren. Zum Schluss den Brotchip dekorativ anstellen und servieren.