





Haubenchef Lukas Kienbauer präsentiert:

Forelle mit Apfelessig- Bärlauch-Sud

 **30 Min**

 **4**

 **Einfach**



Zutaten

Forelle

4 Forellenfilets ohne
Gräten und Haut
Neutrales Pflanzenöl
Salz

Bärlauchöl

50 g Bärlauch
150 g neutrales
Pflanzenöl

Apfelessig-Bärlauch-Sud

100 g Wasser
100 g Apfelessig
50 g Zucker
250 g Apfelsaft
Bärlauchöl

Zubereitung

Forelle:

Forellenfilets leicht salzen und einölen. Auf einen flachen Teller legen und Klarsichtfolie straff darüber spannen. Nun für 12 bis 15 Minuten bei 60° im Ofen temperieren. Der Fisch soll nur lauwarm, nicht durchgegart, sein.

Bärlauchöl:

Das Öl auf 50°C bis 60°C erwärmen, mit dem Bärlauch mixen und durch ein feines Sieb passieren. Sofort auf Eis abkühlen.

Apfelessig-Bärlauch-Sud:

Wasser, Essig und Zucker aufkochen, dann den Apfelsaft dazugeben. Vor dem Anrichten Bärlauchöl nach Geschmack in den Sud geben. Nicht verrühren, das Öl soll sich nicht mit dem Sud verbinden.

Anrichten:

Radieschenscheiben, Apfelscheiben, rund ausgestochen, Bärlauchblüten oder –knospen, Grobes Meersalz

Die Fischfilets in tiefen Tellern anrichten. Mit groben Meersalz nachwürzen und mit Radieschen, Apfel und Bärlauchblüten ausgarnieren. Den heißen Sud rundherum angießen.

**Gutes Gelingen wünscht Haubenchef
Lukas Kienbauer !**



**Lukas restaurant
Unterer Stadtplatz 7
Schärding**

Öffnungszeiten
Dienstag - Samstag ab 18 Uhr
Mittags auf Anfrage