Lackierte Lachsforelle mit lauwarmen Karotten

Zubereitungszeit: **ca. 90 Minuten**

Zutaten für 8 Personen

Forellen
6-8 Lachsforellenfilets
2 EL Honig
50 ml Sojasauce
1 EL grobkörniger Senf
1 EL grober Pfeffer

Karotten
400 g Karotten
20 g Ingwer
4 EL Olivenöl
4EL Birnenbalsam
½ Bund Koriander grob gehackt
Fleur de Sel

Zubereitung:

Forellen
Honig mit Sojasauce, Senf und Pfeffer verrühren und auf dem Herd ca. 5 Minuten köcheln, abkühlen lassen und die Filets in einer Form marinieren.

Ca. 1 Stunde einwirken lassen. Im Backofen (Ober-Unterhitze) bei 100° ca. 15 Minuten glasig garen.

Karotten
Karotten und Ingwer in feine Streifen schälen. Mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten und mit Birnenbalsam, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Den Koriander kurz vor dem anrichten unterheben.

Die lauwarmen Karotten anrichten, Lachsforellenfilets in Streifen schneiden, darauf anrichten.

Weinempfehlung: „Riesling“ von der Hochkultur

Kochabend: 05. Feb, 2020 / Mike

Spizöla – Copyright 2020