



## Kochen

Fabian Timmer

Montag, 01.07.2024

Forelle aus dem Wurzelsud mit Drillingen, Dillöl und Wildkräutern

Für 6 Personen

### Zutaten:

#### Für die Forelle im Wurzelsud:

6 frische Forellenfilets, entgrätet  
1,5 Karotten  
1,5 Lauchstangen  
1,5 Selleriestangen  
1,5 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1,5 Lorbeerblätter  
1 EL Senfsaat  
Pfeffer aus der Mühle (nach Geschmack)  
0,5 Bund Dill  
1 Zitrone  
1,5 EL Salz  
1 EL Zucker  
1000 ml Fischfond

#### Für die Drillinge:

750 g Drillinge

#### Für das Dillöl:

1,5 Bund Dill  
150 ml Rapsöl  
Salz nach Geschmack

#### Für den Wildkräutersalat:

120 g Wildkräutersalat aus Kerbel, Bronzefenchel, Schafgabe, Brennnessel  
50 ml Olivenöl  
20 ml Holunderblütensirup  
Saft einer halben Zitrone  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

- Forelle im Wurzelsud** Karotten, Lauchstangen und Selleriestangen in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
- In einem großen Topf die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen mit etwas Öl glasig dünsten. Karotten, Lauch und Sellerie hinzufügen und kurz mitdünsten.
- Mit Fischfond auffüllen, Lorbeerblätter und Pfeffer, Zucker, Senfkörner sowie den Saft einer Zitrone hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Die Forellenfilets in den Sud legen, die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Die fertigen Forellenfilets aus dem Sud nehmen, mit Dill garnieren.
- Die Drillinge schälen und in gut gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen.
- Für das Dillöl** den Dill fein hacken. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab den Dill mit dem Öl pürieren und durch ein feines Netz, Sieb oder sehr feines Küchentuch passieren. Mit Salz abschmecken.
- Für den Wildkräutersalat** die Wildkräuter gründlich waschen und trocken schütteln. Aus dem Olivenöl, dem Holunderblütensirup und dem Saft einer halben Zitrone ein Dressing zubereiten. Die Wildkräuter in die Schüssel geben und gut vermengen.

