



FØRRET

Ørredfilet m. brøndkarse sauce og vanilje majs

Ingredienser:

Antal personer: 4

Ørred:

4 stk. Ørredfiletter á ca. 120 gram
1 spsk. Olie
2 spsk. Smør

Sauce:

150 gr. Kartoffler
5 dl. Grøntsagsjuice
1 stk Laurbærblad
1 stk. Chili (lille tørret)
1 dl. Fløde
1 spsk. Smør
1 bundt Brøndkarse
1 fed Hvidløg (lille, eller et ½)
1 knvsp. Ingefær
1 knvsp. Muskatnød

Majs:

200 gr. Majs (dåse)
2 spsk. Smør
½ stang Vanilje
Salt, peber og lidt stødt chili

Fremgangsmåde:

Ørred: Beklæd en bageplade med bagepapir og pensel papiret med olie, læg fisken herpå og dæk dem med film. Sæt dem i den forvarmede ovn (ca. 80°) i 10 – 12 min., pensel dem med lidt smeltet (gerne lidt brun) smør og krydr dem med lidt salt og chili.

Sauce: Skræl kartofler og skær dem i små tern. Kog dem i bouillon tilsat laurbærblad og chili i 20 - 25 min. (småsimre). Fjern laurbærblad og chili. Riv hvidløg og kom kartofler og de øvrige ingredienser i en blender. Blend til en jævn creme, som smages til med evt. mere krydderi.

Majs: Smelt smør på en pande ved svag varme, skrab vaniljekornene af stangen og bland dem i smørret, kom majsene i og vend dem godt i blandingen, **bemærk:** Skal ikke steges, krydr med salt, peber og en knivspids chili.

Servering: Anrettes på en forvarmet tallerken. Læg først den lune sauce på tallerkenen (på størrelse med et stort spejlæg), drys majs ovenpå og læg til sidst den lune ørred på.

En flot og anderledes forret. (»lånt« fra ZDF)