



## **Forelle aus dem Wurzelsud mit Drillingen, Dillöl und Wildkräutern**

Fabian Timmer macht ein raffiniertes Fischgericht: Forelle im Wurzelsud mit zarten Drillingen, aromatischem Dillöl und frischem Wildkräutersalat. Der Koch zeigt, wie Sie mit einfachen Zutaten ein elegantes und köstliches Essen auf den Tisch bringen.

### **Rezept**

## **Forelle aus dem Wurzelsud mit Drillingen, Dillöl und Wildkräutern**

von Fabian Timmer, für sechs 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)
- 1/2 Bund Dill
- 1 Zitrone
- 1,5 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1000 ml Fischfond

### **Zutaten für die Drillinge**

- 750 g Drillinge

### **Zutaten für das Dillöl**

- 1,5 Bund Dill
- 150 ml Rapsöl
- Salz nach Geschmack

### **Zutaten 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 die Forellenfilets etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Die fertigen Forellenfilets aus dem Sud nehmen, mit Dill garnieren.

**Drillinge**

Die Drillinge schälen und in gut gesalzenem Wasser circa 20 Minuten kochen.

**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.

**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.