



Forellen-Crudo mit Buttermilch, Oxalis & Korianderöl

Zutaten für 2 Personen

Für die Forelle

- » 300 g sehr frisches Forellenfilet, ausdrücklich für Rohverzehr geeignet
- » 1 kleine Schalotte
- » 1 Limette
- » Fleur de Sel
- » etwas schwarzer Pfeffer

Buttermilch-Sud

- » 180 ml Buttermilch
- » 1–2 TL Limettensaft
- » 1 TL heller Reisessig
- » ½ TL Zucker
- » Salz

Eingelegte Koriandersamen

- » 2 EL Koriandersamen
- » 40 ml Reisessig
- » 40 ml Wasser
- » 2 TL Zucker
- » ½ TL Salz

Korianderöl

- » 25 g frischer Koriander inklusive zarter Stiele
- » 70 ml neutrales Öl, z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- » 1 kleine Prise Salz

Chiliöl

» 3 EL neutrales Öl

» ½–1 TL Gochugaru oder andere milde Chiliflocken

Zum Fertigstellen

» 20–25 einzelne Oxalis- *Sauerklee-Blättchen*

» 4–6 rote oder grüne Shiso- *Perillablätter*

Zubereitung

1. Koriandersamen einlegen

1. Koriandersamen in einer kleinen Pfanne 1–2 Minuten trocken anrösten, bis sie intensiv duften.

2. Reisessig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Koriandersamen hineingeben und etwa 1 Minute leicht köcheln lassen.

3. Vom Herd nehmen und mindestens 30–60 Minuten ziehen lassen.

4. Noch besser werden sie, wenn du sie einige Stunden oder am Vortag vorbereitest. Vor dem Anrichten abtropfen lassen.

5. **Wichtig:** Nicht zerstoßen. Die ganzen eingelegten Körner sollen beim Essen aufplatzen und einen kleinen aromatisch-säuerlichen Crunch geben.

2. Korianderöl

1. Öl auf etwa 70–80 °C erwärmen.

2. Koriander grob hacken und zusammen mit dem warmen Öl 1–2 Minuten sehr fein mixen. Eine kleine Prise Salz dazugeben.

3. Durch ein sehr feines Sieb oder einen Kaffeefilter abtropfen lassen. Nicht ausdrücken, wenn du ein möglichst klares grünes Öl möchtest.

4. Anschließend kalt stellen.

3. Chiliöl

1. Öl auf etwa 70 °C erwärmen und über die Chiliflocken geben. 20–30 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb geben.
-
2. Es soll vor allem fruchtig und aromatisch sein und nicht brutal scharf – ähnlich den orange-roten Tropfen auf deinem Foto.

4. Buttermilch-Sud

1. Buttermilch mit Reissessig, zunächst 1 TL Limettensaft, Zucker und einer kleinen Prise Salz verrühren.
-
2. Probieren. Sie sollte deutlich frisch und leicht säuerlich sein, aber nicht wie eine Salatsauce schmecken.
-
3. Bei Bedarf noch etwas Limettensaft hinzufügen.
-
4. Dann gut kalt stellen.

5. Schalotte & Shiso

1. Schalotte in hauchdünne Ringe bzw. Halbmonde schneiden.
-
2. Für etwa 10 Minuten in Eiswasser legen. Anschließend sehr gut abtropfen und trocken tupfen. Dadurch wird sie knackig und verliert ihre aggressive rohe Schärfe.
-
3. Shiso aufeinanderlegen, locker aufrollen und mit einem sehr scharfen Messer in extrem feine Streifen schneiden.

6. Forelle vorbereiten

1. Forelle bis unmittelbar vor dem Servieren sehr kalt halten.
-
2. Mit einem scharfen Messer quer zur Faser in ungefähr 3–5 mm dicke Scheiben schneiden.
-
3. Erst direkt vor dem Anrichten leicht mit Fleur de Sel würzen. Ich würde die Forelle nicht vorher in Limettensaft marinieren. Die Säure kommt bereits durch Buttermilch, Oxalis und die eingelegten Koriandersamen.
-
4. So bleibt die Forelle wirklich roh und behält ihre seidige Textur.

7. Anrichten

1. Am schönsten funktioniert ein großer, leicht vertiefter weißer Teller.

2. Je Teller etwa 3–4 EL kalten Buttermilch-Sud verteilen.

3. Darauf ca. 75 g Forelle locker auslegen. Einige feine Schalottenscheiben zwischen den Fisch setzen.

4. Jetzt etwa 1 TL eingelegte Koriandersamen über und zwischen der Forelle verteilen.

5. Anschließend Korianderöl und Chiliöl tropfenweise über Fisch und Buttermilch geben. Nicht vermischen – die einzelnen grünen und orangefarbenen Öltropfen sollen sichtbar bleiben.

6. Die sehr feinen Shisostreifen locker darüberstreuen.

7. Zum Schluss 5–6 Oxalisblättchen pro Teller verteilen und ganz wenig schwarzen Pfeffer darübermahlen.

Vorbereitung fürs Essen

Das ist eine ziemlich praktische Vorspeise, weil sich fast alles vorbereiten lässt: Koriandersamen, Korianderöl und Chiliöl am Vortag, Buttermilch-Sud einige Stunden vorher. Schalotte und Shiso vorbereiten und kalt stellen.

Nur die Forelle würde ich unmittelbar vor dem Servieren schneiden und das Gericht erst dann zusammensetzen.

Geschmacklich würde ich beim Nachbauen besonders auf die Balance achten: Die Forelle bleibt mild und fettig, Buttermilch und Oxalis liefern Frische, die eingelegten Koriandersamen kleine Säurespitzen, Shiso die kräuterige Note und Chiliöl nur eine leichte Wärme. Genau dadurch wirkt das Gericht trotz der vielen Komponenten nicht überladen.