



Traditionelles neu interpretiert: Forelle aus den Alpen mit Safran-Beurre-Blanc und Buchweizen-Crunch

Die Region **Auvergne-Rhône-Alpes** ist ein wahres Paradies für Liebhaber authentischer, regionaler Küche. Besonders die **Bergforelle**, die in den kristallklaren Gewässern der Alpen schwimmt, hat eine lange kulinarische Tradition. Ob in Butter gebraten oder mit Mandeln veredelt – Forelle gehört seit Jahrhunderten zu den Klassikern der französischen Bergküche. Doch heute wagen wir eine neue Interpretation: **Eine sanft pochierte Forelle mit einer luxuriösen Safran-Beurre-Blanc und einem knusprigen Buchweizen-Topping.**

Dieses Gericht vereint **die zarten Aromen des Fisches mit der Eleganz der französischen Haute Cuisine**, während der Buchweizen-Crunch für einen spannenden Kontrast sorgt. Safran, das „Gold der Rhône“, verleiht der Sauce eine edle, aromatische Tiefe und macht dieses Gericht zu einem Erlebnis für Gaumen und Sinne.

Warum diese Neuinterpretation?

1. **Forelle auf moderne Art:** Anstatt sie in der Pfanne zu braten, wird die Forelle sanft pochiert. Das erhält die zarte Konsistenz des Fisches und hebt seinen natürlichen Geschmack hervor.
 2. **Safran-Beurre-Blanc - ein Hauch von Luxus:** Die klassische französische Sauce Beurre Blanc bekommt durch die Zugabe von Safran eine aromatische und farbliche Aufwertung.
 3. **Buchweizen-Crunch - Kontrast von Texturen:** Buchweizen ist tief in der regionalen Küche verwurzelt (bekannt aus Galettes de Sarrasin). Hier wird er geröstet und sorgt für einen knusprigen Kontrast.
-

Rezept: Forelle aus den Alpen mit Safran-Beurre-Blanc und Buchweizen-Crunch

Für 2 Personen



Traditionelles neu interpretiert: Forelle aus den Alpen mit Safran-Beurre-Blanc und Buchweizen-Crunch

Zutaten:

Für die Forelle:

- 2 frische **Alpenforellenfilets** (ohne Haut, entgrätet)
- 500 ml **Fischfond** (alternativ: leichter Gemüsefond)
- 100 ml **trockener Weißwein**
- 1 kleine **Schalotte**, fein gewürfelt
- 1 EL **Apfelessig** oder milder Weißweinessig
- 1 Zweig **Thymian**
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & weißer Pfeffer

Für die Safran-Beurre-Blanc:

- 150 ml **Weißwein**
- 1 kleine **Schalotte**, fein gewürfelt
- 50 ml **Fischfond**
- 1 Prise **Safranfäden**
- 100 g **kalte Butter, in Würfeln**
- 1 TL **Zitronensaft**
- Salz

Für den Buchweizen-Crunch:

- 50 g **Buchweizen** (ungeröstet)
- 1 TL **Butter**
- 1 Prise **Fleur de Sel**
- ½ TL **geräuchertes Paprikapulver**

Zum Servieren:



- Frische Kräuter (z. B. Dill oder Estragon)
 - Zitronenzeste
 - Feine Buchweizen-Crêpe-Streifen (optional)
-

Zubereitung

1. Forelle pochieren

1. Den Fischfond mit Weißwein, Schalotte, Essig, Thymian und Lorbeer in einem flachen Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen (ca. 70 °C).
 2. Die Forellenfilets mit Salz und weißem Pfeffer würzen und vorsichtig in den Fond geben.
 3. Bei niedriger Hitze ca. **5-6 Minuten pochieren**, bis die Forelle gerade eben durch ist. Dann vorsichtig herausnehmen und warm halten.
-

2. Safran-Beurre-Blanc zubereiten

1. Weißwein, Fischfond und Schalottenwürfel in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.
 2. Safranfäden einrühren und kurz ziehen lassen.
 3. Die Hitze reduzieren, dann **die kalten Butterwürfel** nach und nach einrühren, bis eine sämige Emulsion entsteht.
 4. Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Sauce warm halten (nicht kochen!).
-

3. Buchweizen-Crunch zubereiten



1. Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
 2. Sobald er knackt und duftet, die Butter hinzufügen und mit Fleur de Sel und geräuchertem Paprikapulver würzen.
 3. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Seite stellen.
-

4. Anrichten

1. Die pochierte Forelle mittig auf einen Teller legen.
 2. Die warme Safran-Beurre-Blanc sanft darüberlöffeln.
 3. Mit dem Buchweizen-Crunch bestreuen und mit frischen Kräutern sowie etwas Zitronenzeste garnieren.
 4. Optional: Feine Streifen aus knusprigen Buchweizen-Crêpes für zusätzliche Textur hinzufügen.
-

Fazit: Ein Fest für die Sinne

Diese moderne Interpretation der Alpenforelle vereint Tradition mit kreativer Raffinesse. Die **sanfte Pochierung** bringt den Geschmack des Fisches wunderbar zur Geltung, während die **samtige Safran-Beurre-Blanc** eine edle Note hinzufügt. Der **knusprige Buchweizen** sorgt für den nötigen Kontrast und greift gleichzeitig ein althergebrachtes, regionaltypisches Produkt auf.

Mit diesem Rezept verwandeln Sie einen **klassischen französischen Fischgang in ein elegantes, zeitgemäßes Fine-Dining-Erlebnis** – perfekt für alle, die regionale Küche neu entdecken möchten. **Bon appétit!** ☐☐☐