

Pochiertes Felchenfilet aus dem Vierwaldstättersee

Moritz Borowski, Küchenchef des Restaurants «1871» im Grand Hotel National Luzern, präsentiert einen feinen Hauptgang, der energieeffizient zubereitet werden kann: fangfrische Felchenfilets mit neuen Kartoffeln, Lauch und Basilikum-Pesto. En Guete!

Rezept für 4 Personen

Zutaten: 400 g neue Kartoffeln
1 Lauchstängel
1 Schale Cherrytomaten
6 Felchenfilets mit Haut
1 Zitrone
1 Bund frische Rucola

Gewürze (Salz, Pfeffer, ein Thymianzweig, Schnittlauch, 1 Knoblauchzehe, etwas Extra-Vergine-Olivenöl, 1 dl Weisswein)

Vorbereitung: Kartoffeln waschen, der Länge nach vierteln, aber nicht rüsten. *Je kleiner das Gargut geschnitten wird, desto rascher lässt es sich kochen.* Den Lauchstängel der Länge nach halbieren und waschen, danach in ca. 10 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. *Die Kartoffeln in einen das Kochfeld möglichst genau abdeckenden Topf geben, diesen nur so wenig mit Wasser füllen, dass die Kartoffeln gerade noch bedeckt sind.* Eine gute Prise Salz hinzugeben – und Deckel drauf.

Felchenfilets: Die Felchenfilets leicht schräg halbieren und in eine Auflaufform mit der Hautseite nach oben geben, kalt stellen. Den Weisswein, frischen Thymian und 3 Scheiben Zitrone dazugeben. Die Hautseite der Felchenfilets mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Pesto: 1 dl Extra-Vergine-Olivenöl, ½ Bund Basilikum, ¼ Knoblauchzehe, etwas geriebener Parmesan oder Sbrinz, 1 TL Pinienkerne, Salz, Pfeffer. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne kurz goldgelb anrösten. *Auf dieselbe Platte stellt man nun den Topf mit den Kartoffeln.* Alle Zutaten mit der Hälfte des Olivenöls in eine kleine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürie-



ren. Das restliche Olivenöl langsam unter ständigem Mixen beifügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: Die Kartoffeln 10 Minuten köcheln lassen, dann die Lauchstreifen hinzugeben. Eine weitere Minute köcheln lassen. Das Wasser durch ein Sieb in die Auflaufform mit den Felchenfilets giessen und diese mit Alufolie abdecken. *In die noch heisse Pfanne der Pinienkerne* die Cherrytomaten, einen Thymianzweig, 1 EL Olivenöl und den Rest der Knoblauchzehe geben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Servieren: Die Kartoffeln und den Lauch mit 3 EL Extra-Vergine-Olivenöl, frischem, geschnittenem Schnittlauch, einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mittig auf dem Teller anrichten. Die Felchen vorsichtig aus dem Sud herausnehmen und auf die Kartoffeln legen. Das Pesto mit einem Löffel verteilen. Etwas frischen Rucola als Garnitur obendrauf und die Cherrytomaten aussen herum legen. En Guete!

kursiv = energierelevant