

Ørred

opskrifter



Røget ørred med stuvet spinat og pocheret æg



Grillet ørred farseret med krydderurter og salat med kartoffel og grønne bønner



Røget ørredmousse med smørristet rugbrød



Ovnbagt, svampefarseret fersk ørred med citron



Grillet røget ørred med honningbagte gulerødder



Små ørredfrikadeller med kold kartoffelsalat

Røget ørred med stuvet spinat og pocheret æg (4 personer)

2 friskrøgede ørreder á ca. 300 g

500 g frisk spinat

1-2 spsk smør

1-2 spsk fløde

Salt & peber

Evt. lidt revet muskatnød

4 friske æg

Vand

Eddike



Ørrederne deles i fire fileter befriet for skind og ben. Spinaten skylles grundigt i flere hold vand, så al sand og jord forsvinder. Stilkene fjernes.

Varm smørret i en gryde – det må ikke branke – læg spinaten i og vend rundt, indtil spinaten falder sammen. Tilsæt fløde og smag til med salt og peber samt eventuelt lidt revet muskatnød.

Æggene slås ud i hver sin kop. Vandet bringes i kog, og der tilsættes eddike i forholdet 10:1.

Rør godt rundt i vandet, så der bliver et ”hul” i midten. Hæld forsigtigt æggene i ét efter ét. Skru ned for varmen, når vandet koger op igen. Æggene skal kun lige simre i tre-fire minutter. Tag æggene op med en hulske og lad dem dryppe kort af på et rent viskestykke.

Kom stuvet spinat på tallerkenen, lav en lille fordybning og læg de pocherede æg i hver sin ”rede”. Anret ørredfileterne ved siden af.

Tips!

- Man skal kun bruge helt friske æg til pocherede æg.
- Man kan også bruge dybfrossen spinat til retten, men vælg så den med hele blade.
- Kølrig frisk hvidvin til - eller godt øl.

Grillet ørred farseret med krydderurter og salat med kartoffel og grønne bønner (4 personer)

Skræl eller skrab kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Vask bønnerne og nip dem – kog også bønnerne, men de skal kun have et par minutter, så de stadig har bid.


Rør dressingen og vend den i de skivede kartofler og bønnerne, som kan halveres, hvis de er for lange.

Fyld dildkviste i bugen på koteletterne, smør skindsiderne med olie og rist dem på grillen, indtil de er møre og saftige, men endelig ikke tørre.

Servér de grillede koteletter sammen med skiver af citron og kartoffel/bønnesalaten.

Tips!

- *Salaten bliver bedst, hvis kartofler og bønner vendes med dressingen, mens de endnu er lune.*
- *Prøv at drikke en afkølet let rødvin til, for eksempel en ung Beaujolais.*



4 ferske ørredkoteletter
1 bundt dild
Olie

500 g kogte kartofler
250 g grønne bønner (haricots verts)

4 spsk olivenolie

1 spsk hvidvinseddike

1 tsk dijonsennep (kan undværes)

Salt & peber

Citron

Røget ørredmousse med smørristet rugbrød

300 g røget ørredkød
befriet for skind og ben
200 g flødeost/friskost
1 spsk mager cremefraiche
eller fromagefrais
1 spsk citronsaft
1 lille bundt dild
1 spsk kapers
Salt & peber

Rugbrød

Smør

Citron

Ørredkødet deles i mindre bidder og blendes i en food-processor med de øvrige ingredienser. Smag til med salt og peber og eventuelt lidt mere citronsaft. Den færdige mousse kommes i en skål og stilles tildækket i køleskabet i et par timer eller gerne natten over.

Inden servering ristes rugbrødsskiver i smør. Skiverne skæres over på skrå og serveres til moussen sammen med citronskiver og måske lidt ekstra kapers.

Tips!

- Der sker ikke noget ved at anvende en mager flødeost, hvis man vil have en lettere mousse.
- Moussen kan spises alene eller som del af en god frokost med øl og snaps - eller som en forret med et godt glas hvidvin af den kraftigere slags.



Ovnbagt, svampefarseret fersk ørred med citron *(4 personer)*



1 stor fersk ørred på ca. 1200 g

2 dl hvidvin

1 gulerod i meget tynde skiver

2 spsk olivenolie

2 spsk citronsaft

Tynde skiver af citron og

revet citronskal

4 fed hvidløg

200 g champignon

25 g smør

2 spsk hakket persille

Hvidvin røres sammen med olie og citronsaft og hældes i et ildfast fad. Gulerødderne lægges i sammen med revet citron. Ørreden vendes i marinaden og trækker i et kvarter eller to. Vendes et par gange undervejs.

Hvidløgene pilles og hakkes, champignonerne renses og hakkes fint, og det hele svitses i smør på panden sammen med persille.

Blandingen fyldes i ørreden, og der presses godt sammen. Ørreden bages i ovnen i det ildfaste fad sammen med dressing, eventuelt dækket med tynde skiver af citron, ved 250 grader i 15-20 minutter. Spis salat til sammen med godt brød.

Tips!

- *Samme fremgangsmåde anvendes til små portionsørreder, men vær opmærksom på, at bagetiden bliver tilsvarende mindre.*
- *En kraftig oversøisk chardonnay, velkølet, passer perfekt.*

Grillet røget ørred med honningbagte gulerødder

(4 personer)

2 røgede ørreder

600 g gulerødder

2 spsk smør

2 spsk honning

1 bundt friske krydderurter
(basilikum, mynte, timian)

1 lille glas hvidvin

Citron



Ørrederne kan grilles som hele fileter uden skind - eller i koteletter med skind. Fileterne skal kun have ganske kort tid på grillen, mens koteletterne skal have lidt mere.

Skræl gulerødderne, skær dem over på tværs og del dem derefter på langs i tynde skiver. Smelt forsigtigt smør i gryden sammen med honning og hæld hvidvinen ved. Når blandingen begynder at småboble, lægges gulerødderne i, og fintklippede krydderurter drysses over. Vend forsigtigt rundt og bag gulerødderne i et par minutter, så de er gennemvarme, men stadig al dente (med bid).

Citronskiver til.

Tips!

- Når man griller, er det vigtigt, at man pensler emnet med olie og ikke grillen.
- En god Alsace-vin vil være passende, måske Pinot Gris eller Gewurtztraminer.

Små ørredfrikadeller med kold kartoffelsalat

Farsen røres sammen med øvrige ingredienser og hviler i en times tid. Med en dessertske formes den til frikadeller, som steges i nøddebrunt smør over ikke for kraftigt blus. Frikadellerne serveres sammen med en god kartoffelsalat og en god, gerne hjemmelavet, remoulade.

250 g hakket ørredkød

1 finthakket løg

2 hele æg

2 spsk friskhakkede krydderurter efter smag

Lidt fløde

Lidt rasp

Smør til stegning

Tips!

- *Man bestemmer selv, om kartoffelsalaten skal være den kraftige udgave med fløde og mayonnaise eller den magre med ymer og lignende. Husk at drysse med masser af fintklippet purløg.*
- *Man kan sagtens bruge en købere-moulade, men også tilberede sin egen af mayonnaise rørt op med hakket pickles og hakkede kapers.*
- *Frikadellerne kan også laves i dobbelt portion, hvis man er mange - eller vil fryse ned til en senere lejlighed. De er gode til madpakker.*



6 nemme opskrifter med fersk og røget ørred



Rigtig god fornøjelse

Med venlig hilsen fra



www.danskakvakultur.dk