

Forellen-Tatar, Forellen-Mousse und Forellenfilet

 happy-mahlzeit.com/2021/08/05/forellen-tatar-forellen-mousse-und-forellenfilet

Zutaten für 2 Personen

Für das Forellen-Tatar:

- 100 g Räucherforellenfilet
- 1 kleiner grüner Apfel
- 1 Staudensellerie
- 1 weiche Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Paprikapulver
- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Majoran
- 1 Scheibe Pumpernickel
- 1 Limette
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Forellen-Mousse:

- 100 g Räucherforellenfilet
- 50 g Crème fraîche
- 50 g Saure Sahne
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 vorgekochte rote Bete
- 2 EL Kokosmilch
- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Majoran
- 1 Limette
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Forellenfilet:

- 1 frisches rohes Forellenfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kartoffel
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone

- 1 vorgekochte rote Bete
- 1 Limette
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Für das Tatar die Räucherforelle klein schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Staudensellerie vom Strunk entfernen und klein schneiden. Kurz in der Pfanne in Olivenöl sautieren. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten vermengen. Dill, Thymian und Majoran abbrausen, trocken wedeln und 1 EL davon klein schneiden. Limette halbieren, auspressen und etwas Schale abreiben. Kräuter, Paprikapulver und etwas Limettensaft und Abrieb unterheben und durchziehen lassen. Pumpernickel kurz in der Pfanne (vom Sellerie) rösten und Tatar darauf anrichten.

Für die Mousse Rote Bete in Scheiben schneiden und kurz in Kokosmilch in einem Topf ziehen lassen. Frühlingszwiebeln abziehen und zusammen mit Räucherforelle und ein paar Scheiben Rote Bete in einer Moulinette zerkleinern. Crème fraîche und saure Sahne hinzufügen. Dill, Thymian und Majoran abbrausen, trocken wedeln und 1 EL davon klein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Das Mousse mit Salz, Pfeffer, Kräutern und etwas Limettensaft abschmecken. Das Forellen-Mousse auf einer Rote-Bete-Scheibe anrichten.

Für das Forellenfilet Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in Olivenöl knusprig anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran dazugeben. Salzen, pfeffern und im Ofen warm stellen. Rote Bete in Würfel schneiden und kurz in Kokosmilch in einem Topf ziehen lassen. Forellenfilet waschen trocken tupfen, in eine Pfanne geben und die Butter darauf legen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über die Forelle gießen. Forellenfilet mit Kartoffel und Rote-Bete-Würfeln anrichten.

Dreierlei von der Forelle auf länglichen Teller anrichten und servieren.

Rezept: Nicole Primetzhofer

Quelle: Die Küchenschlacht vom 2. August 2016

Episode: Vorspeisen