



Geschnetzeltes von der Regenbogenforelle mit Hokkaidokürbis, Grünkohl-Kartoffelstampf und Rote-Bete-Stroh

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)

600 g Forellenfilet ohne Haut
1 unbehandelte Zitrone (Abrieb und Saft)
1/2 TL Dillspitzen
3 Msp. Chiliflocken
3 EL Olivenöl
80 g Zwiebelstreifen
150 g Streifen von Hokkaidokürbis mit Schale
2 EL Maismehl
60 ml Kochsahne
40 ml Fisch- oder Gemüfefond
3 EL Olivenöl
Salz

Stampf:

4 Grünkohlblätter
400 g mehlig kochende Kartoffeln (geschält)
4 EL Sauerrahm
Salz, Muskat

Topping:

1 Rote Bete (geschält)

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Von den gewaschenen Grünkohlblättern den Strunk abschneiden und die Blätter grob zerkleinern, ebenso Kartoffeln zerkleinern, alles in einen Topf geben, mit Brühe angießen und zugedeckt komplett weich garen. Falls noch Flüssigkeit vorhanden ist, diese abgießen. Sauerrahm zugeben und gut mit dem Stampfer verzehrfertig aufbereiten, mit Salz und Muskat abschmecken. Falls zu fest, mit etwas Sahne auf cremige Konsistenz bringen.

Forellenfilet in mundgerechte Streifen zerteilen, mit Zitronensaft und -abrieb, Dillspitzen, Chiliflocken und dezent etwas Salz vorsichtig vermengen. Pfanne mit Öl erhitzen, Forelle zugeben, kurz anbraten und durchziehen lassen.

In einer anderen Pfanne die Zwiebeln in Öl angehen lassen, Hokkaidokürbis zugeben, kurz erhitzen. Dann mit Maismehl bestäuben, mit Kochsahne und Fisch- oder Gemüfefond angießen, kurz köcheln, Forelle zugeben, kurz schwenken und eventuell nachwürzen.

Für das Rote-Bete-Stroh-Topping feine Streifen von frischer Roter Bete entweder kurz frittieren oder auf einem Backblech im Backofen mit Grillfunktion kross werden lassen.

Stampf auf Tellern anrichten, Forelle ringsum drapieren, mit Rote-Bete-Stroh ausgarnieren.

Dieses Gericht ist pescetarisch.