

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2020 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Christian Müller

Forellenfilet mit Bohnensalat und Estragon-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle: Das Forellenfilet waschen, trockentupfen und in die Pfanne geben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Forellenfilet wenden und Thymian und Butter hinzugeben. Zitrone waschen, trockentupfen, eine Scheibe abschneiden und restliche Zitrone für die Bohnen beiseitelegen. Forellenfilet mit einer Scheibe Zitrone servieren.

150 g Forellenfilet, mit Haut
1 Zitrone
2 Zweige Thymian
Butter, zum Braten



**PROFI
TIPP**

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der **Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa** stammen. Ebenfalls akzeptabel sind **Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer)**, die mit **Stellnetze-Kiemennetze** gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für den Bohnensalat: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Bohnen waschen, putzen und im Salzwasser bissfest garen. Währenddessen Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und auch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und das Grüne in feine Stücke schneiden. Das Weiße fein hacken. Von der übrigen Zitrone (von oben) die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Salz, Pfeffer, weißer Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Weißweinessig und Olivenöl verquirlen. Bohnen vom Herd nehmen und kalt abbrausen. Tomaten und Avocado zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben und vermengen. Salz, Pfeffer und grüne Lauchzwiebeln dazugeben und alles abschmecken.

200 g zarte, grüne Bohnen
3 Eiertomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Avocado
3-4 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



**PROFI
TIPP**

Wenn man die grüne Bohne von oben bis unten auseinanderziehen kann, ist das das perfekte Indiz dafür, dass sie gut gegart ist.

Für den Dip: Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Estragon
abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.
1 Limette
66 g Sauerrahm Crème fraîche, Sauerrahm, Honig und Limettensaft verrühren und salzen.
100 g Crème fraîche Estragon unter den Dip heben und abschmecken.
Etwas Honig
1 Bund Estragon
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.