

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. November 2021 ▪
Jahresfinale ▪ "Das glorreiche Dutzend" mit Nelson Müller

Jans 12 Zutaten:

Lachsforelle	Apfelessig
Rote Bete	Senf
Feldsalat	Schmand
Schalotten	Blüten
Rote-Bete-Saft	Distelöl
Ingwer	Weißer Zucker



Jan Kapfer

Konfierte Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, gepickelter Rote Bete und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

250 g Lachsforellenfilet, mit Haut
500 ml Distelöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch entgräten. Öl in einer feuerfesten Form auf ca. 70 Grad erhitzen, Lachsforelle darin garen bis sich die Haut abziehen lässt. Danach salzen und pfeffern.



Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind **Forellen** aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für den Rote-Bete-Sud:

150 ml Rote-Bete-Saft
20 g Ingwer
100 ml Apfelessig
40 ml Distelöl
100 g Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker, 100 ml Wasser und Essig aufkochen und abkühlen lassen. Die Hälfte des Sudes mit dem Rote-Bete-Saft mischen, Ingwer hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Distelöl einmischen.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
1 Schalotte
2 TL mittelscharfen Senf
50 ml Apfelessig
75 ml Distelöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette eine halbe Schalotte abziehen, klein würfeln, mit Senf, 50 ml Wasser, Apfelessig und Distelöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Feldsalat darin marinieren.

Für die gepickelte Rote Bete: Rote Bete schälen und in feine Julienne schneiden. Mit dem restlichen süß-sauren Sud marinieren.
1 Knolle Rote Bete

Für die Garnitur: Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.
100 g Schmand Mit einem Spritzbeutel als Kleckse auf den Tellern verteilen und die
2 blaue Borretsch Blüten Borretsch Blüten darauf anrichten.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.