

Roh mariniertes Forellenfilet mit Schwarzwurzeln

Ein Rezept von Christoph Puchegger, Puchegger-Wirt.



Roh mariniertes Forellenfilet mit Schwarzwurzeln und Chicoree © Niederösterreich-Werbung/Rita Newman

Infos

 Mittel

Merkmale

- Fit & Gesund
- Fischfleisch

Zubereitung

Schwarzwurzeln & Fond

- Schwarzwurzeln schälen, in Stifte schneiden und in Milch einlegen.
- Den Fond mit allen Gewürzen aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Schwarzwurzeln bissfest darin kochen.

Zitronenmarinade

- Alle Zutaten gut verrühren und mit dem Zitronenöl aufmixen bis es cremig ist.

Chicoree

Zutaten

Schwarzwurzeln & Fond

- 2 Stk. Schwarzwurzeln
- 120 ml Schwarzwurzelfond
- 40 ml alten Weinessig
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- einige Pfeffer und Senfkörner

Zitronenmarinade

- Die abgelösten Chicoreeblätter auf einen Teller legen und mit Salz und braunem Zucker bestreuen. Für einige Minuten einziehen lassen.
- Beim Anrichten den Salat mit etwas Zitronenmarinade beträufeln und mit Forellenkaviar und Radieschenscheiben ausgarnieren.

Forellenfilet

- Die Forellenfilets zwischen zwei Folienschichten legen und etwas plattieren.
- Auf dem Teller platzieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Zitronenmarinade bepinseln.

- 120 ml Schwarzwurzelfond
- 70 ml weißen Balsamico
- 1 Msp. Dijonsenf
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Zitronenabrieb
- Zitronenöl

Chicoree

- Chicoreeblätter
- Salz
- brauner Zucker
- Zitronenmarinade

Forellenfilet

- 4 kleine frische Forellenfilets ohne Haut
- Salz und Pfeffer
- Zitronenmarinade

Zutaten für 4 Portionen