

**Kochen**

**Martin Gehrlein**

**Dienstag, den 06.12.2022**

**Vorspeise: Gewürzforelle mit marinierter Rote Bete und Sauerrahm  
Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Rote Bete**

4 Knollen Rote Bete, klein  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
2 EL Balsamessig, ca.  
4 EL Kürbiskernöl, ca.  
1 Scheibe Bauernbrot, je nach Größe auch 2 Scheiben  
2 EL Walnüsse

**Für die Forelle**

4 Forellenfilets, mit Haut  
1 EL Zitronensaft  
etwas Räuchersalz  
etwas Pfeffer  
1 EL Kräuter der Provence, getrocknet  
4 EL Rapsöl

**Außerdem**

200 g Schmand oder Sauerrahm  
4 Stiele Petersilie



**Zubereitung**

1. **Rote Bete** abbrausen und in leicht gesalzenem Wasser (je nach Größe) etwa 20-30 Minuten weich kochen.
2. **Inzwischen die Forellen** entgräten und auf eine Platte geben.
3. Zitronensaft, Räuchersalz, Pfeffer, Kräuter der Provence und Öl mischen. Forellenfilets damit bestreichen und ziehen lassen.
4. Rote Bete anschließend herausheben, etwas abkühlen lassen, schälen (dabei Handschuhe tragen) und in Spalten schneiden.
5. Essig, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl verrühren. Mit den Rote-Bete-Spalten mischen und marinieren.
6. **Für die Forellen** die Rinde vom Brot entfernen. Das Brot grob zerbröseln und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Anschließend fein zerbröseln
7. Walnüsse ebenfalls rösten und abkühlen lassen. Walnüsse fein hacken.
8. Brot und Nüsse mischen und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
9. Öl in ein oder zwei Pfannen erhitzen. Forellenfilets darin bei milder Hitze zuerst auf der Hautseite ca. 2-3 Minuten sanft braten. Anschließend wenden, auf der Fleischseite weitere ca.1 Minute garen.
10. Sauerrahm cremig rühren und jeweils einen Klacks auf Tellern verstreichen. Petersilie fein schneiden. Forelle, Rote Bete darauf anrichten. Mit Walnuss-Brotbröseln sowie Petersilie bestreuen und servieren.