

Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, Rote Bete, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

250 g Lachsforellenfilet 500 ml Distelöl Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Sud:

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

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 1 Schalotte 2 TL mittelscharfen Senf
50 ml Apfelessig 75 ml Distelöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für die gepickelte Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete

Für die Garnitur:

100 g Schmand 2 blaue Borretsch-Blüten Salz, Pfeffer

Für die Lachsforelle:

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.

Für den Rote-Bete-Sud:

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:

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. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Spritzbeutel als Kleckse auf den Tellern verteilen und die Borretsch Blüten darauf anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 29. November 2021