

# Forellen-Tatar, Forellen-Mousse und Forellen-Filet

## Für zwei Personen

### Für das Forellentatar:

100 g Räucherforellenfilet	1 kleiner grüner Apfel	1 Staudensellerie
1 weiche Avocado	1 EL Olivenöl	1 Prise Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
1 Scheibe Pumpernickel	1 Limette	Salz, Pfeffer

### Für das Forellenmousse:

100 g Räucherforellenfilet	50 g Crème fraîche	50 g Saure Sahne
1 Bund Frühlingszwiebel	1 vorgek. rote Bete	2 EL Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
1 Limette	Salz	Pfeffer

### Für das Forellenfilet:

1 rohes Forellenfilet	2 Knoblauchzehen	1 Kartoffel
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 vorgek. rote Bete	1 Limette	Salz
Pfeffer		

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Forellentatar Räucherforelle klein schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Staudensellerie vom Strunk entfernen und klein schneiden. Kurz in der Pfanne in Olivenöl sautieren. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten vermengen. Dill, Thymian und Majoran abbrausen und trocken wedeln und einen Esslöffel davon klein schneiden. Limette halbieren, auspressen und etwas Schale abreiben. Kräutern, Paprikapulver, und etwas Limettensaft und Abrieb unterheben und durchziehen lassen. Pumpernickel kurz in der Pfanne (vom Sellerie) rösten und Tartar darauf anrichten.

Für die Forellenmousse Rote Bete in Scheiben schneiden und kurz in Kokosmilch in einem Topf ziehen lassen. Frühlingszwiebeln abziehen und zusammen mit Räucherforelle und ein paar Scheiben Rote Bete in einer Moulinette zerkleinern. Crème fraîche und saure Sahne hinzufügen. Dill, Thymian und Majoran abbrausen und trocken wedeln und einen Esslöffel davon klein schneiden. Limette halbieren und auspressen Mousse mit Salz, Pfeffer, Kräutern und etwas Limettensaft abschmecken. Forellenmousse auf einer Rote-Bete-Scheibe anrichten.

Für das Forellenfilet Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in Olivenöl knusprig anbraten. Knoblauch abziehen und zusammen mit Majoran dazugeben. Salzen und Pfeffern und im Ofen warm stellen. Rote Bete in Würfel schneiden und kurz in Kokosmilch in einem Topf ziehen lassen. Forellenfilet waschen trocken tupfen, in eine Pfanne geben und die Butter darauf legen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über die Forelle gießen. Forellenfilet mit Kartoffel und Rote-Bete-Würfeln anrichten.

Dreierlei von der Forelle auf länglichen Teller anrichten und servieren.

Nicole Primetzhofner am 02. August 2016