

## Bach-Forelle mit Blumenkohl-Chiboust

### Für 2 Personen

180 g Blumenkohl	80 g Sahne	Salz, Cayennepfeffer
1 TL Butter	1 Eiweiß	1 Zweig frischer Koriander
2 EL Pinienkerne	3 kleine Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 TL Zucker	50 ml weißer Balsamico	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	250 ml Fischfond	1 Prise Koriander
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Korinthen	2 Forellenfilets
20 g Gruyere		

Den Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und klein schneiden. Blumenkohl in einen Topf geben, Sahne angießen und mit etwas Salz und Cayenne würzen. Blumenkohl kochen, bis die Sahne ganz eingekocht ist. In der Zwischenzeit zwei 4 cm hohe und 4 cm breite Metallringe buttern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Eiweiß aufschlagen, leicht salzen. Die Korianderblätter vom Zweig streichen und die Hälfte fein schneiden, unter das geschlagene Eiweiß mischen und dann unter die Blumenkohlmasse heben. Die Masse in die Ringe füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten lang garen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen, vierteln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben, karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Thymian und geschälte Knoblauchzehe beifügen. Dann den Fischfond zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Cayennepfeffer, etwas Koriander und Zitronensaft würzen. Pinienkerne und Korinthen dazugeben und abschmecken. Den Sud in eine feuerfeste Form (z.B. Auflaufform) geben, Forellenfilets in den warmen Zwiebelsud geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Zum Schluss mit Zitronensaft verfeinern. Käse fein reiben, kurz vor dem Anrichten Blumenkohlchiboust aus den Ringen lösen und die Grillschlange des Backofens anschalten. Blumenkohlchiboust mit dem Käse bestreuen und unter der Grillschlange bräunen. Forelle in tiefe Teller geben, mit Zwiebelsud übergießen, Chiboust anrichten und mit restlichen Korianderblättern garnieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 31. Mai 2011