

Forelle mit Senf-Kaviar und Blumenkohl-Couscous

Für 4 Personen:

Forelle:

4 Forellenfilets	100 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	0.5 Zitrone

Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie	Gewürzpulver Harissa	1 Zitrone
Honig	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Senfkaviar:

50 g Senfsaat	1 kleine Zwiebel	20 g Zucker
50 ml weißer Balsam-Essig	50 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer, Ingwer

Die Zitrone waschen, abtrocknen und abreiben. Die Forellenfilets von der Haut befreien und die Gräten ziehen. Die Butter schmelzen und leicht bräunen lassen. Nun das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit der heißen Butter übergießen.

Langsam in der Butter gar ziehen lassen und mit dem Zitronen-Abrieb würzen. Das Filet benötigt je nach Dicke circa 5 bis 8 Minuten zum Garen.

Blumenkohl-Couscous:

Die Zitrone waschen, abtrocknen, abreiben und auspressen. Den Blumenkohl waschen, putzen und auf einer Reibe reiben. Es sollen kleine Körner entstehen, die aussehen wie Couscous. Das funktioniert auch im Mixer oder mit dem Messer. Die roten Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl und Harissa-Pulver vermengen. Mit Zitronensaft- und abrieb, Salz, Pfeffer und etwas Honig pikant abschmecken. Den Couscous circa 5 Minuten ziehen lassen.

Senfkaviar:

Die Senfsaat in reichlich Wasser circa 10 Minuten kochen. Danach abgießen und kalt abschrecken.

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Zucker karamellisieren lassen, mit dem Essig ablöschen, die Zwiebeln und den Ingwer hinzugeben. Die vorgekochte Senfsaat hinzufügen und zusammen einkochen. Nun den Apfelsaft hinzufügen und weiter einkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Der Senf sollte etwas aufgehen und die Flüssigkeit so lange eingekocht werden, bis sich eine dicke Konsistenz ergibt.

Nochmals abschmecken und kalt stellen. Nach Belieben noch einen Spritzer Essig hinzufügen.

Anrichten:

Zuerst den Blumenkohl-Couscous auf den Teller geben. Das Forellenfilet darauf anrichten und den Senfkaviar als Topping platzieren. Mit ein paar frisch geschnittenen Petersilienblättchen dekorieren. Nochmals frischen Pfeffer über das Gericht geben und mit etwas brauner Butter beträufeln.

Tarik Rose am 30. August 2020