

Forelle auf mariniertem Rote Bete-Artischocken-Salat

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

400 g kleine Rote Bete	200 g Artischockenherzen	300 ml Gemüsebrühe
4 EL Rotweinessig	mildes Chilisalz	Zucker
1 Lorbeerblatt	4 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe
1 bis 2 TL Speisestärke	2 EL mildes Olivenöl	3 dünne Frühlingszwiebeln
1 Birne	2 TL braune Butter	½ bis 1 TL Puderzucker

Für die Forelle:

4 Forellenfilets, à ca. 110 g	2 EL doppelgriffiges Mehl	1 EL Öl
mildes Chilisalz		

Für die Sauce:

200 g griech. Joghurt	2 bis 3 EL Milch	1 EL Tafelmeerrettich
1 bis 2 TL Dillspitzen	1 Msp. Zitronenabrieb	Chilisalz mild

Außerdem:

frischer Meerrettich

Die Rote Bete in Spalten schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Die Artischocken vierteln und in eine andere kleine Schüssel geben.

Für die Marinade die Brühe mit Essig in einen Topf geben. Mit Chilisalz und Zucker würzen, Lorbeer, Ingwer und Knoblauch dazu geben und aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die kochende Marinade rühren und noch etwas köcheln lassen.

Die Marinade auf Rote Bete und Artischocken verteilen, jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln und mischen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und die Viertel in schmale Spalten schneiden.

Eine Pfanne bei milder Temperatur erhitzen. Die braune Butter darin verstreichen, den Puderzucker hinein stäuben und die Birnenspalten mit den Frühlingszwiebeln darin ein paar Minuten anbraten.

Die Forellenfilets halbieren, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl tauchen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten krossbraten, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen.

Für die Sauce den Joghurt und die Milch glattrühren. Den Meerrettich mit dem Dill und dem Zitronenabrieb hinein rühren und mit Chilisalz würzen.

Rote Bete, Artischocken, Birnen und Frühlingszwiebeln auf warmen Tellern verteilen.

Etwas Meerrettich darüber reiben, den Dip außen herum träufeln und die Forellenstücke anlegen.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2021