

## Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle

### Für 2 Personen:

|                   |                             |                    |
|-------------------|-----------------------------|--------------------|
| 2 rote Zwiebeln   | 150 ml Rapsöl               | 100 g roter Reis   |
| 200 ml Gemüsefond | 2 Rote Bete-Knollen         | Salz, Zucker       |
| 1 Orange          | 1 Schuss Weißweinessig      | 250 ml Wasser      |
| 1 Gurke           | 100 g dunkle Weintrauben    | 2 Radieschen       |
| Pinienkerne       | ½ roter Apfel               | 1 Zitrone          |
| 1 EL Honig        | 1 Schuss Sojasoße           | 1 TL Dijon-Senf    |
| Pfeffer           | 1 Forellenfilet, geräuchert | gelber Friséesalat |
| Frischkäse        |                             |                    |

Eine rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Rapsöl anschwitzen.

Den Reis dazugeben und umrühren. Dann mit Gemüsefond aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Rote Bete-Knollen schälen und mit einer Reibe in feine Scheiben schneiden.

Diese in einen Topf geben und je eine Prise Salz und Zucker hinzugeben.

Den Saft einer halben Orange dazu gießen. Mit einem Schuss Weißweinessig und 250 ml Wasser kochen lassen.

Eine Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Trauben halbieren.

1 rote Zwiebel und 2 Radieschen halbieren und in feine Ringe schneiden.

Die Rote Bete-Scheiben durch ein Sieb abgießen. Den Sud in einer Schüssel auffangen und in einem kalten Wasserbad abkühlen. Er dient als Grundlage für das spätere Dressing der Bowl.

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne braun anrösten.

½ roten Apfel in feine Scheiben schneiden. Den Saft einer halben Zitrone über die Apfelscheiben geben.

Für das Dressing die Hälfte des Rote Bete-Fonds mit Honig, einem Schuss Sojasoße, Dijon-Senf und dem restlichen Rapsöl mit einem Pürierstab aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für die Bowl zunächst den Reis in die Schüssel geben und etwas Frisée-Salat darauflegen. Die geräucherte Forelle auf den Salat geben und mit einem Klecks Frischkäse garnieren. Trauben, Gurken, Radieschen, Apfelstücke, Zwiebeln und Rote Bete im Kreis um den Fisch herum platzieren. Mit einem Löffel nach Belieben das Dressing über die Bowl geben und zum Schluss die gerösteten Pinienkerne als Topping auf den Frischkäse portionieren.

Björn Freitag am 09. Januar 2022