

**Tarik Rose**  
**Forelle - einfach & köstlich**

**Dienstag, 1. Dezember 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

**Für den Senfkaviar:**

50 g	Senfsaat
1	Schalotte
10 g	frischer Ingwer
20 g	brauner Zucker
100 ml	weißer Balsamico
50 ml	Apfelsaft
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



**Für die Blumenkohlcreme:**

600 g	Blumenkohl
1	Schalotte
5 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Crème fraîche
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Muskat

**Für den Fisch:**

1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
125 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	frische Forellenfilets mit Haut, ohne Gräten

**Zusätzlich:**

20 g	Haselnüsse
etwas	Haselnussöl

**Zubereitung:**

1. Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Schalotte schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

3. In einem kleinen Topf den Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem weißen Balsamico ablöschen, Schalotte, Ingwer und die vorgekochte Senfsaat zugeben und die Flüssigkeit einkochen. Dann den Apfelsaft, Lorbeerblatt und Sternanis hinzufügen und solange weiter kochen, bis sich eine dicke, sirupartige Konsistenz ergibt. Den Senfkaviar mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
4. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
5. Für die Blumenkohlcreme den Blumenkohl putzen in Röschen zerteilen. Röschen und Strunk waschen und den Strunk grob würfeln.
6. Schalotte schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf die Butter bräunen. Anschließend die Hälfte der braunen Butter in eine kleine Schale gießen und beiseitestellen
8. In den Topf mit der Butter die Schalotte geben und kurz anschwitzen, die Blumenkohlstücke zugeben, kurz anbraten und Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten.
9. In der Zwischenzeit gesamte Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Für den Fisch die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
11. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.
12. Die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Petersilie, Zitronenschale und -saft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) vorheizen.
14. Die Forellenfilets ggf. entgräten und die fetten Bauchlappen entfernen.
15. In eine flache Auflaufform die gewürzte Butter verteilen und die Fischfilets mit der Fleischseite nach unten darauflegen. So den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen, bis er glasig ist.
16. Zum weich gegarten Blumenkohl Crème fraîche sowie restliche gebräunte Butter geben und fein pürieren. Restliche Petersilie untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken.
17. Blumenkohlcreme auf Teller geben, darauf die Forellenfilets anrichten und den Senfkaviar darüber geben. Mit gerösteten Haselnüssen und Haselnussöl beträufeln.

Nährwert pro Portion: 800 kcal / 3350 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 63 g Fett