

Tarik Rose
Forelle mit Sellerie-Birnen-Stampf**Freitag, 7. Oktober 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Stampf:

750 g	Knollensellerie
etwas	Salz
2	Birnen (fruchtig, nicht zu süß)
3-4 EL	saure Sahne
1-2 TL	Ahornsirup je nach Süße der Birnen)
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Pfeffer

Für die Salsa:

4 Stangen	Staudensellerie
3	Radieschen
1	Birne (fruchtig, nicht zu süß)
5 Stängel	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Forelle:

600 g	Forellenfilets (ohne Gräten)
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Stampf Sellerie putzen, waschen, schälen und grob würfeln.
2. Sellerie in einem Topf mit gesalzenem Wasser zunächst ca. 10 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit die Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und die Viertel grob würfeln. Nach 10 Minuten zum Sellerie mit in den Topf geben und weitere ca. 10 Minuten kochen, bis der Sellerie weich gegart ist.
4. In der Zwischenzeit für die Salsa Sellerie und Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.
5. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und die Viertel fein würfeln.
6. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in kleine Stücke zupfen.

7. Olivenöl, Ahornsirup und Zitronensaft in einer Schüssel verquirlen. Sellerie, Radieschen, Birne und Basilikum dazugeben und untermischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Wenn Sellerie und Birne weichgekocht sind, diese in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
9. Für die Forelle den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Knoblauch schälen und fein würfeln.
13. Knoblauchwürfel mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
14. Die Fischfilets in der Marinade wenden und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Mit der restlichen Marinade beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 7 bis 12 Minuten garen (je nach Dicke der Fischfilets).
15. Für den Stampf gegarten Sellerie und Birnen in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken, zurück in den Topf geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.
16. Die saure Sahne unter das Gemüse mischen und den Stampf mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
17. Die gegarten Fischfilets aus dem Ofen nehmen und in Stücke zupfen.
18. Zum Anrichten auf jeden Teller 1 Klecks Stampf geben, etwas Forelle daraufsetzen und mit der übrigen Marinade aus der Form beträufeln. Nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren, die Salsa dazu reichen.

**Pro Portion: 330 kcal/ 1380 kJ
18 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 14 g Fett**