

Regenbogenforelle aus dem Vintschgau mit Rote Bete und Meerrettich

Rezept von Jörg Trafojer vom Restaurant Kuppelrain in Kastelbell im Südtiroler Vintschgau.



Zubereitung

Forelle

Forelle von der Haut befreien, anschließend Salz und Zucker mischen und die Forelle damit einreiben. Die Forelle ca. zwei Stunden ziehen lassen, danach leicht mit kaltem Wasser abwaschen.

Mit Apfelsaft, grobgeschnittenem Sellerie, Petersilie und etwas Pfeffer vakuumieren und zwei weitere Stunden ziehen lassen. Dann die Forelle aus dem Beutel nehmen, mit Olivenöl einreiben und bis zum Gebrauch beiseitelegen.

Rote Bete

Saubergeputzte Rote Bete mit den restlichen Zutaten vakuumieren und bei 90° C ca. 1 Stunde dämpfen, je nach Größe etwas länger oder kürzer.

Unser Tipp: Wenn wie in unserem Fall kein Vakuumiergerät zur Verfügung steht, funktioniert die Zubereitung auch mit einem Tiefkühlsackerl, aus dem die Luft herausgezogen wird. Gedämpft haben wir dann im Backrohr mit Dampffunktion, wobei man bei dieser Methode mindestens 90 Minuten Garzeit einplanen sollte. Generell ist die Garzeit der Roten Bete nicht zu unterschätzen – das Rezept ist also keineswegs eines für die schnelle Küche.

Rote Bete Fond

Alle Zutaten außer der Roten Bete zusammen in einem Topf zum Kochen bringen, anschließend die Rote Bete in große Stücke schneiden und im Fond weich kochen.

Sobald die Rote Bete gegart ist, kann man sie pürieren, abschmecken und als weitere Textur für das Teller verwenden. Den Fond durch ein feines Sieb gießen und auf ca. die Hälfte einkochen lassen.

Zutaten für 4 Personen

Forelle

400g	Regenbogen Forelle, filetiert und gezupft
50g	Salz
10g	Rohrzucker
100ml	Apfelsaft
	Stangensellerie
	Petersilie
	Olivenöl
	Pfeffer

Rote Bete

2	Bio Rote Bete, roh geschält
	Kümmel
	Apfel Balsamico (Essig)
	Salz

Rote Bete Fond

2	Bio Rote Bete, roh geschält
100ml	Apfelsaft
50ml	Wasser
	Kümmel, Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer

Meerrettich Schaum

100 g	frischen Meerrettich, fein gehobelt
100ml	Milch
50ml	Sahne
	Apfelessig
	Salz, Pfeffer

Zum Anrichten

Etwas Sauerklee und Kapuzinerkresse-Blätter

Meerrettich Schaum

Den Meerrettich, die Milch und etwas Salz und Pfeffer zusammen aufkochen und ca. 20 min bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Wenn die Masse kalt ist, mixen, durch ein feines Sieb streichen mit der Sahne mischen und mit dem Essig abschmecken.

Alles in einen Isi-Spender füllen und mit zwei Gaspatronen laden, schütteln und beiseite stellen.