

BACHFORELLEN FILET

MIT KOHLRABI, APFEL, RADIESCHEN & SALATHERZEN

4-6 Personen



BACHFORELLE

4 Stk Bachforellenfilet

4 EL Olivenöl

Salz

Abrieb von 1 Zitrone

KOHLRABICREME

2 Stk Kohlrabi, geschält & gewürfelt

50g Butter

Salz

Zitronensaft

KOHLRABI-APFELSALAT

1 Stk Kohlrabi, geschält

1 Stk säuerlicher Apfel (zB Boskop)

2 EL weißer Balsamicoessig

2 EL Traubenkernöl

Salz

Zitronensaft

KOHLRABISCHEIBEN

1 Stk Kohlrabi, geschält

Zitronensaft

Traubenkernöl

Salz

SALATHERZEN & RADIESCHEN

2 Stk Kopfsalatherzen

Radieschen

Salz

Zitronensaft

Traubenkernöl

BACHFORELLE:

Bachforellenfilets entgräten & von der Haut befreien. Backblech mit Olivenöl beträufeln und Fischfilets darauf setzen. Mit Frischhaltefolie bedecken. Fisch im Ofen bei 70°C Umluft garen (ca. 12-15 Minuten). Mit Salz & Zitronenabrieb würzen

KOHLRABICREME:

Kohlrabiwürfel im Dampfgarer weich garen. Danach mit Butter fein mixen. Mit Salz & Zitronensaft würzen.

KOHLRABI-APFELSALAT:

Kohlrabi & Apfel mit grober Reibe reissen. Mit Öl, Essig, Zitronensaft & Salz abschmecken.

KOHLRABISCHEIBEN:

Kohlrabi in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft, Öl & Salz marinieren.

SALATHERZEN & RADIESCHEN:

Salatherzen in einzelne Blätter teilen. Radieschen in feine Scheiben hobeln. Salatherzen und Radieschen mit Salz, Zitronensaft und Traubenkernöl marinieren.

BERGERGUT