

Regebogenforelle mit Wurzelgemüse und Püree

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 küchenfertige Regenbogenforellen
- 2 Zitronen
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- 100 g Butter
- Meersalz
- Pfeffer

Die Fische waschen, trocken tupfen und auf 4 Backpapiere verteilen. Eine Zitrone längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Fische von innen salzen und pfeffern und je mit 50 g Butter, ein paar Zweigen Thymian und Rosmarin, Zitronenscheiben und Knoblauch füllen. Die Forellen in das Backpapier wickeln und das Papier mit einem Tacker verschließen. Auf ein Backblech legen und für 30 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen garen.

Zutaten für das Wurzelgemüse:

- 1 kleine Knollensellerie
- 4 Karotten
- 1 kleine Steckrübe
- 4 Petersilienwurzeln
- 1 Bund Blattpetersilie
- 50 g Butter
- Salz

Das Gemüse schälen und in gleichmäßige, kleine Stifte schneiden. In einem Topf mit Salzwasser circa 8-10 Minuten kochen. Nach Ende der Garzeit das Gemüse mit einer Schaumkelle entnehmen, in ein Sieb geben und mit Eiswasser abschrecken. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin schwenken. Mit Salz und geschnittener Petersilie abschmecken.

Zutaten für das Kartoffel-Pastinaken-Püree:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kg Pastinaken
- 300 ml Milch
- 1 EL Schmand
- 100 g Butter
- Salz
- Muskatnuss

Kartoffeln und Pastinaken schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. In Salzwasser gar kochen und abgießen. Beides durch eine Kartoffelpresse geben und in einer Schüssel auffangen. Die Milch kurz erhitzen und mit dem Schmand dazugeben. Alles miteinander vermengen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zutaten für die Rote-Bete-Creme:

- 4 mittelgroße frische Rote Bete
- 1 EL Schmand

- etwas Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Die Rote Bete schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. In eine ofenfeste verschließbare Form geben, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 45 Minuten garen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und Schmand sowie Olivenöl hinzugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Rote-Bete-Creme mit einem Esslöffel auf großen Tellern verstreichen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, das Backpapier längs aufschneiden und die Forellen auf die Teller legen. Das Püree mit einem Spritzbeutel daneben platzieren, das Wurzelgemüse dazulegen. Mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern (Petersilie, Rosmarin, Thymian) garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 17.10.2018

Koch/Köchin: Tim Skebe

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen