



# Bachforelle

Marco Campanella



## Zubereitung Beize

Alle Zutaten gut zusammen mischen.

## Zubereitung Bachforelle

Bachforellen-Filets von der Haut nehmen und von den Gräten befreien. Jedes Filet mit 180 g der Beize beidseitig bestreuen und ca. 1 Std. beizen. Anschliessend vorsichtig und gründlich waschen. Filets portionieren. Die portionierten Filets mit etwas Olivenöl bepinseln, auf einen Teller legen, mit Folie bespannen und im Ofen bei 40 °C Dampf ca. 4–6 Min. garen, mit etwas Salz nachwürzen und servieren.

## Zubereitung Kopfsalat-Gazpacho mit Olivenöl

Kopfsalat waschen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Alle restlichen Zutaten ausser Xanthana mit dem Kopfsalat mixen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Alles durch ein feines Mikrofasersieb passieren und mit dem Xanthana binden. Nochmal abschmecken und passieren.

## Rezept für 4

### Zutaten Beize

500 g Salz  
350 g Zucker  
Limettenabrieb

### Zutaten Bachforelle

2 Bachforellen-Filets  
Olivenöl  
Salz

### Zutaten Kopfsalat-Gazpacho mit Olivenöl

1 Kopfsalat  
1 Gurke  
2 Tomaten  
2 Paprika  
1 Knoblauchzehe  
80 g Spinat  
90 ml Olivenöl  
10 g Zitronenöl  
20 g Basilikum  
20 g Kerbel  
20 g Estragon  
1,5 g Xanthan  
Cayennepfeffer  
Salz

### Zutaten Avocado-Creme

2 reife Avocados  
2 EL Sauerrahm  
Salz  
Cayennepfeffer  
1/2 Limette, nur Saft



### **Zubereitung Avocado-Creme**

Alle Zutaten cremig rühren.

### **Zubereitung Einlege-Fond für Gemüse**

Alle Zutaten zusammen aufkochen und 15 Min. ziehen lassen.

### **Zubereitung marinierter Kohlrabi**

Kohlrabi in beliebige Stücke schneiden, in ein vorgedämpftes Weckglas geben. Den kochenden Fond darüber giessen und 15 Min. bei 90 °C dämpfen.

### **Anrichten**

Gegarten Fisch auf einen Teller legen, Avocado-Creme auf den Fisch spritzen, gepickelten Kohlrabi auf dem Fisch positionieren. Mit Dill, Kerbel und Blüten ausgarnieren. Zum Schluss die Kopfsalat-Gazpacho angiessen.

#### **Zutaten Einlege-Fond für Gemüse**

15 g Zucker  
50 g Mazzetti-Essig  
150 g Wasser  
5 g Salz  
Estragon  
10 g Senfsamen  
2 g Koriandersamen  
1 Lorbeerblatt  
50 g Schalotten,  
geschnitten

#### **Zutaten marinierter Kohlrabi**

2 Kohlrabi