



# Bayerische Forelle in Rapsöl gegart

Jan Hartwig



## Rezept für 4

### Zutaten Forelle

4 Portionen Forellenfilet à  
80 g  
100 ml Rapsöl  
Salz

### Zutaten Risotto

150 g Risotto (Acquerello)  
1 Schalotte  
ca. 500 ml Hühnerbouillon  
1 Schuss Weisswein  
200 g Weisskohl (fein  
gewürfelt und kurz  
blanchiert)  
1 Mokkalöffel fein  
gemahlener Kümmel  
1 Frühlingslauch (feine  
Ringe)  
1 EL Crème fraîche  
30 g Butter  
30 g Parmesan gerieben  
Saft von 1 Zitrone  
Salz, Pfeffer,  
Cayennepfeffer

### Zutaten Grapefruit Beurre blanc

1 Schalotte  
100 g Butter  
200 ml Geflügelfond  
50 ml Champagner  
25 ml Noilly Prat  
1 Spritzer Forum-Essig hell  
Grapefruitsaft, frisch  
gepresst

### Zubereitung Forelle

Die Forellenfilets in eine tiefe Form einlegen und mit dem Rapsöl begiessen. Mit Klarsichtfolie im Combi-Steamer bei 55 °C ca. 6 Min. glasig garen. Aus der Form nehmen und auf einem Küchentuch abfetten und leicht salzen.

### Zubereitung Risotto

Schalotte fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Ablöschen mit Weisswein und nach und nach auffüllen mit Hühnerbouillon. Den Risotto rührend garen und immer wieder mit Bouillon auffüllen. Am Ende soll der Reis bissfest sein und die Flüssigkeit eingekocht. Weisskraut und Frühlingslauch unter den Risotto heben und mit den restlichen Zutaten abschmecken.



### **Zubereitung Grapefruit Beurre blanc**

Schalotte anschwitzen in Butter. Ablöschen mit Champagner und mit Fond auffüllen, einkochen mit Rahm auffüllen, aufkochen, ziehen lassen und passieren. Im Thermomix mit Crème fraîche und Butter aufmixen. Abschmecken mit frisch gepresstem Grapefruitsaft, Salz und Pfeffer.

### **Zubereitung Schnittlauchöl**

Im Thermomix bei 80°C 5 Min mixen. Abhängen im Vakuumbbeutel, damit das restliche Wasser aus dem Öl nach oben steigt und sich absetzt. Öl abgiessen (dabei das Wasser im Beutel belassen)

### **Anrichten**

Zur Dekoration: Feiner Zupfsalat aus Frisée und Gartenkräutern.

#### **Zutaten Schnittlauchöl**

200 ml Pflanzenöl

200 g Schnittlauch