

# Pochierte Bachforelle mit Roten-Rübenpüree und Wintergemüse

## 1/3 Pochierte Forelle

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Herbst Winter    Für: 4 Personen



### Zutaten

2	Bachforellen
2 L	Wasser
1	Zwiebel
240 G	Wurzelwerk (Lauch, Stangensellerie, Karotten, Fenchel, ....)
2 CL	Weißweinessig
30 ML	Weißwein
6	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
4	Petersilstängel
	Salz
40 G	Butter

### Zubereitung

1. Wasser mit würfelig geschnittenem Wurzelwerk in einem flachen Topf zum Kochen bringen.
2. Gewürze, Petersilstängel sowie Wein und Hälfte des Essigs beifügen und ca. 10 Minuten kochen.
3. Forellen mit dem restlichen Essig übergießen und ziehen lassen. Die Fische in den Gemüsesud legen und etwa 10 Min. knapp unter dem Siedepunkt im Dampfgarer oder am Herd mit Deckel garen.

Wenn sich die Bachforelle blau färbt und sich das Filet wellt, ist das ein Zeichen für ausgezeichnete Frische und Qualität!

4. Bachforelle filetieren, Püree auf ein Teller geben und Spinat daraufsetzen, mit etwas Butter beträufeln und mit Salzburger Salzflöckchen bestreuen. Den Fisch auf Püree setzen und mit den marinierten Scheiben der Chioggiarübe dekorieren.

# Pochierte Bachforelle mit Roten-Rübenpüree und Wintergemüse

## 2/3 Rote-Rübenpüree

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Herbst Winter    Für: 4 Personen



### Zutaten

4	Rote Rüben
	Salz
	Kümmel
	etwas frisch geriebenen Kren
80 G	kalte Butter

### Zubereitung

1. Rüben schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser mit Kümmel weich kochen.
2. Rüben abseihen und mit Kren fein pürieren, die kalte Butter dazu rühren.

# Pochierte Bachforelle mit Roten-Rübenpüree und Wintergemüse

## 3/3 Spinat und Rübengemüse

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Herbst Winter    Für: 4 Personen



### Zutaten

200 G	Blattspinat
1/2	Zwiebel
	etwas Butter
	etwas Muskat
	Salz

### Zubereitung

1. Spinat waschen, fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig anschwitzen. Spinat dazugeben und würzen. Zudecken und dünsten bis der Spinat zusammenfällt.
2. Rübe in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Honig, Essig und Salz marinieren.