

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Gedämpfter Brokkoli, geflammte Forelle und Avocado-Creme

30 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht



Zutaten für 4 Personen

1 Kopf Brokkoli, Salz, Schale von 1 Bio-Zitrone, 3-4 EL Olivenöl.

Für die Avocado-Zitronenöl-Creme: 1 reife Avocado, 50 ml Zitronenöl, Salz, 1/2 Chili, Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone.

Für den knusprigen Reis: 100 g gepuffter Amarant, 500 ml Pflanzenöl, 50 g Wildreis, Salz, 1 TL Currypulver.

Für die geflammte Forelle: 4 Forellenfilets, 70 g Salz, 50 g Zucker.

Zubereitung

Den Brokkoli in Rosen mit langem Stiel schneiden. 5 bis 6 Minuten im Dampfgarer bei 100 °C dämpfen (oder in einem Dämpfeinsatz über Wasser dämpfen oder in Salzwasser kochen). Brokkoli mit Salz, geriebener Zitronenschale und Olivenöl marinieren.

Für die Avocado-Zitronenöl-Creme die Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Zitronensaft und Zitronenschale marinieren und mit Salz würzen. Die Chilischote entkernen, fein hacken und unter die Creme mischen.

Gut verrühren und bis zum Anrichten mit Alufolie abdecken.

Für den knusprigen Reis in einer Pfanne Öl auf 220 °C erhitzen und den Reis darin frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Amarant, Salz und Currypulver vermischen.

Die Forellenfilets säubern, eventuell verbliebene Gräten zupfen. Salz und Zucker miteinander vermengen und die Forellenfilets damit kräftig würzen. 2 Stunden stehen lassen.

Danach Haut abziehen und die Hautseite vom Filet mit einem Bunsenbrenner knusprig flämmen.

Die Forelle mit der Avocadocreme, dem Brokkoli und dem knusprigen Reis anrichten, mit etwas Zitronenöl beträufelt servieren.