

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Forellenfilet mit Kohlrabiragout und Radieschen

Koch: Stefan Fraundorfer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Forellenfilets (ohne Gräten)
- Pflanzenöl und Butter zum Anbraten
- Abrieb einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für das Ragout

- 2 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Milch
- 20 g Mehl
- 20 g Butter
- 1 Bund Radieschen
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für die Garnitur

- Radieschen-Streifen
- frische Kräuter & Kresse

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für das Ragout zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Danach beides in einem Topf in der Butter anschwitzen, mit dem Mehl stauben, kurz hell anrösten und mit der Milch aufgießen. Die weiße Grundsauce nun einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.
2. Dann den Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und diese in einem Topf in heißem Wasser ganz kurz blanchieren – danach abschöpfen und in die Grundsauce geben.
3. Nun die Radieschen waschen und zwei Drittel davon in kleine Spalten schneiden und in das Ragout geben. Den Rest für die Garnitur in feine Streifen schneiden.
4. Anschließend die Forellenfilets in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl und Butter nur auf der Hautseite anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Vor dem Anrichten einmal wenden und danach aus der Pfanne nehmen.
5. Zum Schluss das Kohlrabiragout erwärmen und auf einem flachen Teller anrichten. Die Forellenfilets darauflegen und mit Radieschen-Streifen, frischen Kräutern und Kresse garnieren.