

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



## Sushi Bowl von der Forelle

**Koch: Patrick Paß**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Sushi Reis

- 300 g Mittelkornreis (ersatzweise Milchreis)
- 380 g Wasser
- 120 g Apfelessig (oder Reissessig)
- 40 g Zucker
- 20 g Salz

Für die Forelle

- 1 kg bis 1,2 kg Forellen im Ganzen
- 100 g Rote Rübe gekocht
- 80 g Süßwein
- 1 TL Salz
- 20 g Sojasauce

Für die Steckrübe

- 200 g Steckrüben
- Salz

Soja Beurre Rouge

- übriger Sud von der Forelle
- 30 g Butter
- 1 TL Maisstärke
- 20 ml Olivenöl

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- dünne Chioggia-Rüben-Scheiben
- frische Kressen nach Belieben

### Zubereitung

**1.** Für den Sushi Reis zuerst den Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Danach den gewaschenen Reis in einem Topf mit kaltem Wasser (Verhältnis 1:1) zustellen, einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei leichter Hitze etwa 20 Minuten garkochen.

**Tipp:** Der Reis kann optimal in einem Reiskocher gegart werden, sollte dieser vorhanden sein.

**2.** Währenddessen die Forellen filetieren und die Haut abziehen. Die Roten Rüben mit dem Süßwein, dem Salz und der Sojasauce in einem Topf aufkochen lassen, dann mit einem Stabmixer fein pürieren und den Sud durch ein feines Sieb abseihen. Die Fischfilets für 25 Minuten in den leicht abgekühlten Sud einlegen, danach herausnehmen, auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sud und das Rote Rüben Püree aufbewahren.

**Tipp:** Die Karkassen und Gräten nicht wegwerfen, sondern für eine Fischsuppe aufheben.

**3.** Nun die Marinade für den Sushi Reis zubereiten. Hierfür den Apfelessig mit dem Salz und dem Zucker in einem Topf leicht erwärmen und die Marinade anschließend zum Anrühren des Reises verwenden.

**4.** Für die Steckerübe die Rüben reiben und leicht einsalzen.

**5.** Für die Soja Beurre Rouge den übrigen Sud von der Forelle nochmals aufkochen lassen und mit ein wenig in kaltem Wasser angerührter Maisstärke abbinden. Danach mit der Butter und dem Olivenöl aufmontieren.

**6.** Zum Schluss den marinierten Sushi Reis in einer Schüssel anrichten, die geriebenen Steckerüben und die dünnen, marinierten Forellenstreifen darauflegen, die Soja Beurre Rouge und etwas Rote Rüben Püree dazugeben und mit frischer Kresse und dünnen Chioggia-Rüben-Scheiben garnieren.