

# Pochierte Bachforelle mit Roten-Rübenpüree und Wintergemüse



**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

**Saison:** Herbst Winter

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Anna T. Wieser

.....

## Zutaten

### Pochierte Forelle

.....

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

## Rote-Rübenpüree

4 Rote Rüben

Salz

Kümmel

etwas frisch geriebenen Kren

80 G kalte Butter

## Spinat

200 G Blattspinat

1/2 Zwiebel

etwas Butter

etwas Muskat

Salz

## Rübengemüse

2 Chioggiarüben

etwas Honig

.....  
Weißweinessig  
.....

Salz  
.....

## 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 Salzflöcken bestreuen. Den Fisch auf Püree setzen und mit den marinierten Scheiben der Chioggia-rübe dekorieren.
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.
1. Spinat waschen, fein geschnittene Zwiebel in Butter glasig anschwitzen. Spinat dazugeben und wärzen. Zudecken und dünsten bis der Spinat zusammenfällt.
2. Rübe in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Honig, Essig und Salz marinieren.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2022