

Einfach. Gut. Bachmeier Makirollen auf bayerische Art

BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-makirollen-auf-bayerische-art-rezept-100.html



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- ¼ Rettich
- 50 g Honig
- 100 ml Weißbier
- 100 g Graupen
- Salz
- ½ Kopf junger Spitzkohl
- 1 Schalotte
- 50 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sauerkraut
- Cayennepfeffer
- Zucker
- saure Sahne
- 2 sehr frische Forellenfilets (entgrätet und ohne Haut; à ca. 100 g)

Zubereitung:

1. Den Rettich schälen, auf einer Reibe fein raspeln und auspressen. Den Saft auffangen und mit dem Honig verrühren. Das Weißbier unterrühren. Die Rettichraspel beiseitestellen.
2. Die Graupen in einem Sieb kalt abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. In einem Topf

reichlich Salzwasser aufkochen. Die Graupen darin etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Vom Spitzkohl die äußeren großen Blätter ablösen und in reichlich Salzwasser 1 bis 2 Minuten bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Mit einem Küchentuch trocken tupfen und plattieren.

4. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Graupen abgießen und abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Graupen und die Schalotte darin anbraten und mit der Brühe ablöschen. Das Sauerkraut dazugeben und weiterköcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist und eine körnige Masse entstanden ist. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und etwas Weißbierdip abschmecken.

5. Den Strunk von den Spitzkohlblättern entfernen und jeweils 1 Blatt auf eine Sushi-Makimatte legen. Etwas saure Sahne aufstreichen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit der Graupen-Sauerkraut-Masse bestreichen.

6. Die Forellenfilets längs in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden, auf die Sauerkrautmischung legen und aufrollen. Die Rolle in 6 Teile schneiden. Die Makirollen mit den Rettichraspeln und dem Weißbierdip servieren.