

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Januar 2022 ▪
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



Forelle auf winterlichem Gemüse-Eintopf mit Liebstockelpesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Gemüse-Eintopf:

50 g Knollensellerie
50 g Hokkaidokürbis
½ Petersilienwurzel
½ Karotte
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 Zitrone
½ Lorbeerblatt
500 ml Gemüsefond
Mildes Chilisalz, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben

Die Karotte und Petersilienwurzel putzen, schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Sellerie und Kürbis schälen, den Kürbis entkernen und beides in 1 cm große Würfel schneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und zuerst Karotten, Zwiebeln, Petersilienwurzel und Sellerie hineingeben, den Kürbis und das Lorbeerblatt einige Minuten später zufügen. Das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt 15 Minuten weich garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Knoblauch abziehen und einige Scheiben davon mit zwei Scheiben Ingwer und einem streifen Zitronenschale hinzufügen. Einige Minuten ziehen lassen und wieder entfernen. Mit Muskat und Chilisalz würzen.

Für das Liebstockelpesto:

25 g Babyspinat
25 g Petersilie
2 Liebstockelblätter
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1 Zitrone
20 g Parmesan
1 TL Mandelblättchen
50 g neutrales Öl
2 EL Olivenöl
Mildes Chilisalz, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Spinat verlesen, mit der Petersilie und dem Liebstockel waschen. Den Spinat und die Kräuter 10 bis 15 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen das restliche Wasser ausdrücken und die Blätter klein schneiden.

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und mit Kräutern, Spinat, 1 Msp. geriebenem Knoblauch, 1 Msp. geriebenem Ingwer, neutralem Öl und Olivenöl in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer mixen und danach den Parmesan einrühren. Mit Chilisalz, 1 Msp. Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.



Wenn Sie Pesto gerne aufbewahren, dann sollten Sie auf Salz verzichten, da das Pesto sonst grau wird. Auch wenn Sie im Pesto Parmesan verwenden, sollten Sie mit dem Salz sparen, da Parmesan selbst schon sehr salzig schmeckt.

Für die Forelle: Forellenfilets waschen, trocknen, halbieren und die Gräten entfernen. Mit 2 Forellenfilets mit Haut, à ca. 110 g
2 EL doppelgriffiges Mehl
Mildes Chilisalز, zum Würzen
2 TL neutrales Öl
Mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl tauchen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kross braten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalز würzen.

Etwas Muskatnuss in warme Suppenteller reiben, je 1 Kelle Eintopf darauf verteilen. Mit Pesto beträufeln und die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf legen und servieren.