

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2023 ▪
15 Jahre Küchenschlacht ▪ „Heimatküche“ mit Nelson Müller



Björn Freitag

**Winterspinat-Graupen mit warmem Eigelb,
Räucherforelle und weißem Schaum**

Zutaten für zwei Personen

Für die Eier:
3 Eier

Ein Sous-vide-Becken auf 72 Grad vorheizen und die Eier für ca. 17 Minuten hineinlegen.

Für die Graupen:
200 g Gerstengraupen
400 g frischer Winterspinat
1 geräucherte Forelle, im Ganzen
6 Schalotten
1 Knoblauchzehe
100 g Frischkäse
1 Flocke Butter
200 ml Milch
100 ml Sahne
500 ml Hühnerfond
2 EL Essig
1 Schuss Weißwein
1 Bund glatte Petersilie
1 Schale Gartenkresse
Neutrales Öl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und halbieren. Schalotten abziehen und würfeln. Eine gewürfelte Schalotte in Öl anschwitzen. Graupen dazugeben und mit der Hälfte des Fonds aufgießen. Mit Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Forelle filetieren und die Mittelgräte mit den restlichen Schalotten in der Milch und restlichem Fond auskochen. Sud abpassieren und mit Frischkäse, Butter, Sahne, Essig und Weißwein verrühren. In einen Sahnesyphon füllen und im Sous-vide-Becken warmstellen.

Petersilie hacken. Spinat blanchieren und zusammen mit der Petersilie unter die Graupen mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Graupen in die Mitte vom Teller anrichten. Ein weiches Eigelb aus der Schale nehmen und ebenfalls mittig platzieren. Mit kleinen Forellenstückchen, Kresse und dem warmen Schaum garnieren.



Laut WWF ist die **Meerforelle**, **Seeforelle** oder **Bachforelle** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand: Dezember 2022):

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur)
- 1. Wahl: ASC (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.