

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2022** ▪  
**„Omega 3“ mit Björn Freitag**



**Michael Jandt**

**Asiatische Forelle mit weißem Bohnenpüree,  
Himbeersauce und Feldsalat mit Himbeer-Walnuss-  
Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Bohnenpüree:**

125 g weiße Bohnen aus der Dose, mit Flüssigkeit  
 1 Frühlingszwiebel  
 ¼ Thai-Chili  
 1 Knoblauchzehe  
 2 cm Ingwer  
 ½ Limette  
 1 TL Sushi-Ingwer mit Saft  
 2 EL Sashimi Sojasauce  
 1-2 TL Ahornsirup  
 150 ml Erdnussöl

Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Erdnussöl auf mittlerer bis niedriger Stufe erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel darin sanft garen. Nach ca. 10 bis 15 Minuten das aromatisierte Öl mit Inhalt, etwas Aquafaba und den Sushi Ingwer zu den weißen Bohnen in einen Topf geben und mit einem Pürierstab bis zur cremigen Konsistenz durchmischen. Mit Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup abschmecken. Bohnenpüree sollte bis zum Servieren abgedeckt bleiben, da es schnell an der Luft oxidiert.

**Für die Himbeersauce:**

300 g gefrorene Himbeeren  
 1 Zitrone  
 ½ Limette  
 3 cm Ingwer  
 1 Knoblauchzehe  
 100 ml Shaoxing-Reiswein  
 2 EL Sashimi Sojasauce  
 ½ EL Ahornsirup  
 1-2 Spritzer Fischsauce  
 4 EL brauner Zucker  
 1 EL Szechuan-Pfeffer  
 1 EL Erdnussöl  
 Salz, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen, ein Stück Schale abschneiden und Saft auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Gefrorene Himbeeren mit ca. 3 EL braunem Zucker, Zitronenschale, etwas Zitronensaft und aufgeschnittenem Ingwer in einem Topf erhitzen und einköcheln lassen. Himbeersud durch ein Sieb passieren. 2 EL davon für das Salatdressing aufbewahren.

Limette auspressen und einen Teil des Saftes für Dressing und Püree aufbewahren. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Erdnussöl und 2 EL Zucker karamellisieren lassen. Mit Reiswein und Sojasauce ablöschen, Fischsauce und 2 Spritzer Limettensaft dazu geben und köcheln lassen. Szechuan-Pfeffer zerstoßen, in einen Teebeutel füllen und mit in den Sud geben. Ziehen lassen und dann Himbeersud dazu geben und vermengen. Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Sojasauce abschmecken.

**Für den Feldsalat mit  
Himbeerdressing:**

50 g Feldsalat  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 cm Ingwer  
 1 EL Reisessig  
 1 EL Ahornsirup  
 4 EL Walnussöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und putzen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein reiben. 2 EL vom Himbeersud mit Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, 2 Spritzern Limettensaft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Reisessig verrühren. Mit Walnussöl zu einem Dressing emulgieren. Feldsalat darin marinieren.

**Für die Forelle:**

2 Forellenfilets à 150 g, mit Haut und ohne Gräten	Einen Topf mit 200 ml Erdnussöl auf ca. 200-220 Grad erhitzen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides mit einer Reibe fein reiben.
1 Frühlingszwiebel	Koriander fein hacken. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer	putzen und in feine Ringe schneiden. Ein wenig Erdnussöl nutzen um die
1 Knoblauchzehe	Forelle in einer Pfanne auf der Hautseite ca. 1 Minute scharf anzubraten.
½ rote Thai Chili	Mit Salz würzen. Fisch wenden und für ca. 10-20 Sekunden weiterbraten.
4 Zweige Koriander	Filet auf eine Schaumkelle legen, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili und
1-2 EL Sashimi Sojasoße „Kikkoman	Knoblauch drauf verteilen und das 200 Grad heiße Öl vorsichtig über die
„Sushi & Sashimi“ Soja Sauce	Haut und die Gewürze gießen, sodass die Zellen des Gemüses sofort
200 ml Erdnussöl	aufplatzen und sich das Aroma über die Forelle ergießt. Forelle bis zum
Salz, aus der Mühle	Anrichten auf der Unterseite in einen hohen Teller mit etwas Sojasoße
	geben. Mit etwas Koriander garnieren.



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

- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Finnland, Europa (Aquakultur: Durchflussanlagen, Netzkäfiganlagen)
- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (Wildfang: Pelagische Langleinen)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.