

Hier und heute



Backfisch mit gerösteten Mandeln und Steckrüben-Kohlrabi-Gemüse

Steckrüben sind lecker und werden regional angebaut. Das ist unserem Koch Olaf Baumeister wichtig. Er macht das angesagte Wintergemüse zusammen mit Kohlrabi und serviert dazu Backfisch aus heimischer Forelle in knuspriger Mandelpanade.

Das Rezept

von Olaf Baumeister, für zwei bis drei Personen

Zutaten für das Gemüse

- 200 g Steckrüben
- 200 g Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss
- 3 frische Kohlrabiblätter für die Deko

Zubereitung

Steckrüben und Kohlrabi schälen und in fingerstarke Stifte schneiden. Beides in kochendem Salzwasser bissfest garen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Butter in einem Topf glasig andünsten. Mit der Sahne ablöschen, aufkochen, die Crème fraîche dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das gegarte Gemüse dazugeben und alles noch einmal aufkochen. Die Kohlrabiblätter in sehr feine Streifen schneiden und als Dekoration dazugeben.

Zutaten für den Backfisch

- 2 Forellenfilets à 120 g
- 60 g Weizenmehl
- 30 g geriebene und geröstete Mandeln
- 15 g Stärke
- 5 g Backpulver
- ½ TL Salz
- 180 ml Wasser, eiskalt. Z. B. mit 5 Eiswürfeln abgekühlt
- 1 zusätzlicher EL Mehl
- 300 ml Frittieröl

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver, den gerösteten Mandeln, der Stärke und dem Salz mischen. Das eiskalte Wasser dazugeben und alles nur kurz mit dem Schneebesen verrühren. Das Fischfilet von der Haut befreien, leicht salzen, in Mehl wenden und durch den Teig ziehen. In heißem Öl von allen Seiten knusprig braun frittieren.

Tipp: Dazu passen Kräuteröl oder Kräuteraïoli und Winterkräuter wie Portulak.