

Montag bis Freitag, 16:00 Uhr

Rezept

Forellen-Tatar mit Meerrettich-Apfel-Kompott und Wildkräutern

Aktualisiert am 25.03.24 um 11:56 Uhr



Bild © Adobe Stock

Ein Rezept für 6 Personen von Steffen Heindel, Koch, Steffens Herrnmühle in Alzenau.

Zutaten:

Forellen-Tatar mit Wildkräutern:

- 6 Forellen-Filets
- Abrieb von einer Limone, unbehandelt
- Saft von ½ Limone
- 1 EL frische Kräuter, gehackt (Dill, Sauerampfer, Petersilie)

Meerrettich-Apfel-Kompott:

- 2 EL Meerrettich, gerieben
- 2 knackige Äpfel, in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL Schmand
- Saft von ½ Limone

- je eine Prise Salz und Pfeffer
- ggf. etwas Zucker oder Honig

Wildkräuter-Salat:

- 200 g Wildkräuter-Salat
- 3 EL Dressing

Dressing:

- 4 EL Himbeeressig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Prise Vanille
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 8 EL Öl
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Brühe

Dekoration:

- einige frische essbare Blüten
- etwas Dill
- etwas Kresse

außerdem:

- 1 Ausstechring zum Anrichten

Zubereitung:**Forellen-Tatar:**

1. die Forelle in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
2. die Limone abreiben und den Abrieb mit dem Saft der halben Limone zum Fisch geben

3. gehackte Kräuter dazugeben und vermischen

Meerrettich-Apfel-Kompott:

1. die Äpfel würfeln und mit dem Limonensaft vermengen
2. den Schmand sowie den Meerrettich hinzugeben, alles miteinander vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken
3. gegebenenfalls nach eigenem Geschmack etwas Zucker oder Honig dazugeben
4. das Meerrettich-Apfel-Kompott kaltstellen

Dressing:

1. alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen hohen Becher geben
2. mixen, bis sich das Salz komplett aufgelöst hat
3. nach und nach das Öl untermixen, bis ein sämiges Dressing entstanden ist
4. ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Anrichten:

1. das Forellen-Tatar mit einem Ausstechring auf der Mitte des Tellers anrichten
2. das Meerrettich-Apfel-Kompott darauf geben und den Ring vorsichtig abziehen
3. mit frischen Kräutern sowie Blüten garnieren
4. den Wildkräuter-Salat daneben anrichten und mit etwas Dressing marinieren

Sendung: hr-fernsehen, "hallo hessen", 25.03.2024 16:00 Uhr

Veröffentlicht am 25.03.24 um 11:47 Uhr

Quelle: hr-fernsehen