



Geflammte Forelle aus der Wutach mit Rote Beete Risotto, bunten Beeten und Bucheckern

Zutaten (4 Pax):

2 Forellen
4 kleine gelbe Beeten
4 kleine rote Beeten
4 kleine Ringelbeeten
100g Bucheckern (geschält und gedämpft)
300 ml Gemüsebrühe
50g Butter
Salz, Fleur de Sel, Pfeffer, Zucker
1 El Speisestärke

Für das Risotto:

1 Schalotte
200 g Risottoreis
Sonnenblumenöl
0,1L Weißwein
0,25l Gemüsebrühe
0,25l Rote Beete Saft
Salz
Pfeffer
60 g frisch geriebener Parmesan
30g Butter (kalt und gewürfelt)

Zubereitung:

Die Forellen kalt abwaschen, trocken tupfen, tranchieren und von der Haut nehmen.

Die Beeten gründlich waschen und in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Die gegarten Beeten pellen und vierteln. Die Beeten je nach Farbe in einen kleinen Topf geben eine Flocke Butter hinzugeben und in etwas Gemüsebrühe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Flüssigkeit später mit etwas Speisestärke abbinden.

Für das Risotto die Gemüsebrühe erwärmen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Den Risottoreis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Unter ständigem Rühren, nach und nach die erwärmte Gemüsebrühe sowie etwas von dem Rote Beete Saft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter und den Parmesan hinzugeben.

Die Bucheckern in einer Pfanne, ohne Öl, bei mittlerer Hitze leicht anrösten.

Die Forellenfilets mit etwas flüssiger Butter einpinseln und mit Hilfe eines Flambierbrenners flambieren. Erst danach mit fleur de sel und frischem Pfeffer würzen.