

07/2016



Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Carpaccio von der Bachforelle mit Blumenkohl, grünem Spargel und Orangenfilets

Rezept für 2 Personen

1 Bachforelle

Salz und weißer Pfeffer

½ Rote Zwiebel

1 Blumenkohl

1 Bnd. Grüner Spargel

1 El Butter

½ Tl weißer Sesam

½ Tl schwarzer Sesam

Salz und weißer Pfeffer

3 El Prosecco

1 Orange

1 Limette

etwas Schnittlauch

etwas Kresse

küchenfertig vorbereiten (waschen, entschuppen, filetieren und entgräten). Die Filets in dünne Tranchen schneiden und auf einem Teller auslegen. Mit würzen.

in sehr feine Würfel schneiden.

mit einem Messer in kleine Röschen schneiden. Von

die Spitzen abschneiden und den Rest in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Spargel und Blumenkohl in gesalzenem Wasser bissfest blanchieren und anschließend zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einer mäßig heißen Pfanne in

anschwitzen.

und

hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit

würzen und mit

ablöschen. Anschließend von

und

etwas Abrieb entfernen und zum Gemüse geben. Die Orange filetieren und die Filets zusammen mit dem heißen Gemüse und dem entstandenen, ebenfalls noch warmen Fond über das Forellen-Carpaccio geben. Zum Schluss mit

und

abstreuen.