

Vorspeise  
**Heiß angegossenes Tatar von der  
Regenbogenforelle**

Rezept für 6 Personen | Zubereitungszeit: 30 Minuten |  
Vorbereitungszeit 2 Stunden

**Zutaten**

¼ Granny Smith-Apfel  
Erbsenkresse (ersatzweise andere Kresse)  
100 g Schnittlauch  
190 ml Rapsöl  
Meersalz  
Pfeffer  
200 g Crème fraîche  
3 ganze Regenbogenforellen (ca. 900 g), alternativ  
bereits ausgelöste Filets (ca. 350 g)  
600 ml Fischfond oder  
im Falle, dass Ihr den Fischfond selbst kochen  
möchtet:  
1 kleine Zwiebel  
ca. 50 g heller Lauch  
½ kleiner Fenchel  
¼ Knollensellerie  
1 Zitrone  
1 Kräutersträußchen (Petersilie, Lorbeer, Thymian)  
¼ Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
3 Eier  
100 ml Weißwein  
3-4 weiße Pfefferkörner  
800 g Karkassen vom Magerfisch (z.B. Seezunge,  
Zander und Heilbutt)

**DINNER  
STORIES**

*Your Culinary*  
**CONCEPT STORE**



**Sonstiges Equipment**

(Equipment wie div. Töpfe,  
Pfannen, Schüsseln, Messer,  
Schneidbretter, Servierteller  
etc. werden vorausgesetzt)

Fischpinzette

Tee- oder Milchkanne

Mixer oder Thermomix

Sauberer und ohne  
Waschmittel gereinigter  
Nylonstrumpf

Schaumlöffel

Kaffeefilter oder anderer Filter  
zum Passieren des Fischfond

Küchenkrepp

Kleiner Servierring (ca. 6 cm  
Durchmesser)

6 tiefe Teller oder  
Jakobsmuschel-Schalen

## ZUTATEN ZUBEREITUNG

<b>1. Fischfond zubereiten oder alternativ fertigen Fischfond kaufen</b>	
<b>800 g Karkassen vom Magerfisch ohne Augen, Kiemen und Flossen (z.B. Seezunge, Zander und Heilbutt)</b>	in einer Schüssel 20 bis 30 Minuten wässern.
<b>1 kleine Zwiebel</b>	
<b>ca. 50 g hellen Lauch</b>	
<b>½ kleinen Fenchel</b>	
<b>¼ Knollensellerie</b>	waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Dann in einem großen Topf in
<b>1 EL Butter</b>	unter ständigem Rühren andünsten – es sollen keine Röstaromen entstehen.
	Die gewässerten Karkassen aus der Schüssel nehmen und zum andünsteten Gemüse in den Topf geben.
<b>3-4 weiße Pfefferkörner</b>	und
<b>1 Kräutersträußchen (Petersilie, Lorbeer, Thymian)</b>	hinzufügen, kurz ziehen lassen, mit
<b>100 ml Weißwein</b>	ablöschen und anschließend 1 Liter Wasser hinzugeben.
	Den Fond langsam und bei niedriger Temperatur zum Kochen bringen.
<b>3 Eier</b>	trennen, das Eiweiß verquirlen und in den Fond geben. Bei niedriger Temperatur maximal 30 Minuten köcheln lassen, da er ansonsten klebrig wird. Sobald sich das Eiweiß an der Oberfläche absetzt (einen so genannten Eiweißkuchen bildet), mit der Schaumkelle oder einem großen Salatlöffel abschöpfen. Anschließend Karkassen und Gemüse ebenfalls aus dem Fond nehmen.
	Die Flüssigkeit durch ein Passiertuch geben und in einem Topf auffangen. Mit
<b>Salz</b>	und
<b>einem Spritzer Zitronensaft</b>	abschmecken und bei niedriger Temperatur circa 30 Minuten reduzieren lassen.
	Den reduzierten Fond durch einen Kaffee- oder anderen feinen Filter passieren und bis zum Servieren Beiseite stellen.
<b>2. Schnittlauchöl zubereiten oder alternativ fertiges Schnittlauchöl kaufen</b>	
<b>100 g Schnittlauch</b>	grob schneiden und mit
<b>190 ml Rapsöl</b>	sowie einer
<b>kräftigen Prise Salz</b>	in einen kleinen Topf oder den Thermomix geben.
	Im Topf und Mixer: Alles im Topf auf 80 Grad Celsius erhitzen, dann in den Mixer geben und sehr fein zerkleinern.

Im Thermomix: Bei 80 Grad Celsius auf Stufe 3 circa 2 Minuten mixen, so dass sich Farbe und Geschmack aus dem Schnittlauch lösen. Anschließend eine weitere Minute auf Stufe 10 mixen.

Masse aus dem Mixer in einen sauberen und ohne Waschmittel gereinigten Nylonstrumpf füllen und passieren – dabei keinen Druck auf die Masse ausüben.

Das aufgefangene Öl in einen Gefrierbeutel füllen und für circa 2 Stunden aufhängen, so dass sich Wasser und Trübstoffe im unteren Teil des Beutels absetzen. Anschließend ein kleines Loch in den Beutel schneiden und Wasser und Trübstoffe (diese erinnern in der Konsistenz an Molke) vorsichtig ablassen.

Das Öl in eine Flasche oder in ein Glas umfüllen und kühl und dunkel lagern.

### 3. Forellentatar zubereiten

**3 ganze Regenbogenforellen  
(ca. 900 g)**

filetieren und in feine Würfel schneiden. Zum Filetieren benötigt Ihr ein scharfes Messer, eine Grätenzange und einen Löffel. Die Regenbogenforellen unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend das Messer kurz hinter dem Kiemendeckel ansetzen und schräg in Richtung Kopf schneiden, bis Du den leichten Widerstand der Mittelgräte spürst. Messer drehen und mit langen, gleichmäßigen Bewegungen auf der Gräte Richtung Schwanzflosse schneiden. Filet herauslösen, Fisch wenden und auf der anderen Seite ebenfalls das Filet ausschneiden. Die Bauchgräten an den Filets und das Fett mit einem langen Schnitt ausschneiden und die Filets gegebenenfalls an der Ober- und Unterseite trimmen. Um die restlichen Gräten zu entfernen, mit dem Finger über die Filets fahren, damit die Gräten sich aufrichten. Mit der Zange in Wuchsrichtung herausziehen. Je frischer ein Fisch ist, desto fester sitzen die Gräten im Fleisch. Für das Filetieren von rohen Fischen findest Du den Link zu einem Video unter den Hinweisen.

### 4. Anrichten

Den Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen – er sollte nicht kochen!  
In der Zwischenzeit

**1 Granny Smith Apfel  
Spritzer Zitronensaft**

schälen, hobeln und in sehr feine Würfel schneiden. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln, damit der Apfel nicht braun wird.

**etwas Salz und Pfeffer**

Apfelwürfel unter die fein gewürfelten Forellenfilets mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

**Crème fraîche  
Kresse**

Fertiges Tatar mit Hilfe eines kleinen Servierings auf sechs tiefen Tellern oder Jakobsmuschel-Schalen anrichten oder mit einem Löffel zu Nocken formen. Mit einem Teelöffel

und mit

Kresse garnieren.

Den erhitzten Fischfond in eine Tee- oder Milchkanne füllen, das Tatar damit am Tisch angießen und mit einigen Tropfen Schnittlauchöl beträufeln.