



Leichtes Avocadomousse mit gebeizter Bachforelle

Zutaten für etwa 4 Portionen

Avocadomousse:

- 2 Avocados
- 1 säuerlicher Apfel (Granny Smith)
- 1 Zitrone
- Salz, Chilipfeffer, Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 100 ml Rahm (geschlagen)

Gebeizte Forelle:

- 4 Bachforellen (am besten filetiert und entgrätet kaufen)
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- Nelke, Pfefferkörner, Salz, Essig, Weisswein, Zitronensaft, Zucker, Dill

Tipp zu Avocado:

Die Avocado sollte möglichst schwer in der Hand liegen, nicht zu hart sein und keine dunklen Flecken oder Druckstellen haben. Sind die Früchte sehr weich, sind sie überreif. Die Avocado ist zum Verzehr geeignet, wenn sie auf Druck nachgibt. Aufschneiden der Avocado: In der Regel halbiert man die Avocado mit einem Messer aus rostfreiem Stahl, bzw. schneidet um den harten Kern herum. Nun nimmt man die beiden Hälften und dreht sie gegeneinander, sodass sie sich teilen. Die Hälfte in der der Kern steckt in die Hand nehmen und mit dem Messer in den Kern hacken, erneut drehen und der Kern löst sich ebenfalls.

Zubereitung:

Zuerst die Zitrone abreiben und auspressen, die Hälfte davon Beiseite stellen. Die Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel aus der Schale kratzen. In einer Schüssel die Avocados mit dem Zitronenabrieb und Zitronensaft bzw. den Gewürzen marinieren. Den Apfel schälen und dazu rafen. Sämtliche Zutaten in einem Küchenmixer fein pürieren, die aufgelöste Gelatine (am besten in etwas Apfelsaft) und den geschlagenen Rahm unterheben. Alles im Kühlschrank für ca. 6 Stunden kalt stellen.

Für die gebeizten Forellenfilets entweder fertige Filets kaufen, oder vier Forellen dem Rücken entlang filetieren und mit einer Pinzette die Gräten entfernen.

Die Zwiebel schälen und halbieren, in Lamellen schneiden. Dasselbe mit dem Knoblauch. Etwa 400 ml Wasser zum kochen bringen, Zwiebel, Knoblauch, Wein, Essig und die restlichen Gewürze begeben. Die Flüssigkeit auf ca. 75 Grad abkühlen lassen. Die Forellenfilets in eine Schüssel legen und mit der Flüssigkeit zur Gänze bedecken. Mit einer Folie abdecken und am besten über Nacht ziehen lassen.

Aus dem Avocadomousse Nocken stechen und auf einem Teller anrichten. Die Forellenfilets dazulegen und etwas vom Fond begeben. Mit dem Roten Zwiebel garnieren und geniessen ...