

Regenbogenforelle mit Poké-Schale

4 Personen

ZUTATEN

2 Regenbogenforellen
 500 g Schwarzer Reis
 2 gelbe Karotten
 1 Handvoll Radieschen
 1 Handvoll frische Erbsen
 150 g Edamame Bohnen
 100 g Rotkohl
 3 Zitronen
 1 rote Bete
 1/2 Mango
 2 Pak Choi
 1 Gurke
 1 Handvoll Europäischer Queller
 (*Salicornia bigelovii*)
 1 Bund Petersilie
 100 ml Olivenöl
 Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Die Regenbogenforelle innen und außen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenscheiben und Petersilie in den Bauchraum legen. Ein Backblech mit Zitronenscheiben auslegen und die beiden Regenbogenforellen darauf platzieren.

Eine Handvoll Petersilie mit 100 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. Die Marinade mit einem Pinsel auf die beiden Forellen auftragen.

Die Forellen auf Einschubhöhe 2 bei 160° C CircoTherm® Heißluft und hoher Dampfzugabe für 20 Minuten backen.

Regenbogenforelle mit Poké-Schale

ZUBEREITUNG

In der Zwischenzeit den schwarzen Reis in Salzwasser etwa 35 Minuten bissfest kochen und das Gemüse für die Poke Bowl vorbereiten.

Radieschen, Gurke, Karotten und Rote Bete waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den harten Pak Choi Stil herausschneiden und die Blätter auseinanderzupfen. Rotkohl mit einer Reibe in schmale Streifen reiben und die Mango in kleine Stücke schneiden.

Die Faustregel ist: Je bunter und abwechslungsreicher das Gemüse für die Poké Schale geschnitten ist, desto besser.

Reis abtropfen lassen, alles in eine Schüssel geben und die Regenbogenforellen darauflegen. Sofort servieren.

Idee: Das restliche Dressing ist eine ideale Sauce.