



Rezept von Walter Triebel aus der „Genießerei am Markt“ in Graz

## Forelle

mit Spinat, Erbsen,  
Frühlingszwiebeln und Kohlrabi

### Zubereitung

Für die Spinatcreme den Blattspinat in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtrocknen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Um eine Béchamelsauce herzustellen Butter schmelzen sowie Zwiebel, Knoblauch und Mehl hinzugeben. Leicht anschwitzen lassen, mit der Milch aufgießen, würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Béchamelsauce mit dem Spinat fein mixen, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Für den Erbsensud alle Zutaten in einen Mixer geben, durchmixen, dann durch ein feines Sieb seihen und abschmecken.

Für den eingelegten Kohlrabi den Kohlrabi in 4 mm dünne Scheiben schneiden, anschließend mit einem Ausstecher rund ausstechen. Die restlichen Zutaten vermischen und die Kohlrabischeiben darin einlegen. Diese ca. 1 Stunde darin ziehen lassen.

Für den Kohlrabisalat Portwein, Rindsuppe und Apfelsaft aufkochen und auf ca. 600 ml reduzieren. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Stabmixer aufmixen. Kohlrabi in feine Streifen schneiden und marinieren.

Zutaten für 4 Personen

### Spinatcreme:

500 g Blattspinat  
20 g Mehl, glatt  
50 g Butter  
200 g Vollmilch  
1 Stk. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Erbsensud:

60 g Frühlingszwiebel  
300 g Erbsen, blanchiert  
600 ml Naturmolke  
50 ml Verjus  
Zitronenzesten  
Salz, Zucker

### Kohlrabi eingelegt

1 Stk. Kohlrabi  
50 ml Balsamico Essig  
100 ml Wasser  
Salz, Zucker

### Kohlrabisalat (mit Grunddressing)

½ Stk. Kohlrabi  
Salz  
Petersilienöl  
200 ml Portwein weiß  
750 ml Rindsuppe  
500 ml Apfelsaft  
200 ml Apfelessig  
25 ml Balsam-Essig  
750 ml Rapsöl  
5 EL Zucker  
3 EL Honig  
2 EL Salz

Weiter geht's auf der  
nächsten Seite >>



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)





### Karamellierte Kohlrabi Blätter

- 3 Stk. Kohlrabiblätter
- Olivenöl
- Staubzucker

### Marinierte Erbsen

- 100 g Erbsen, frisch
- Salz
- Grunddressing
- Petersilienöl

### Forelle

- 1 ganze Bachforelle
- Olivenöl
- grobes Salz

### Deko

- geschnittener Frühlingszwiebel
- Sauerklee
- getrocknete Erbsen
- Petersilienöl

Für die Kohlrabiblätter den Ofen auf 160 °C vorheizen. 2 flache Backbleche mit Olivenöl einreiben und mit Staubzucker bestreuen. Kohlrabiblätter darauflegen, diese erneut mit Olivenöl bestreichen und mit Staubzucker bestreuen, das zweite Backblech darauflegen und im Ofen für ca. 6 Minuten garen.

Für die marinierten Erbsen frische Erbsen blanchieren, abschrecken, schälen und mit den restlichen Zutaten marinieren. Für den Fisch die Bachforelle filetieren, Gräten zupfen, in 4 cm dicke Streifen schneiden. Den Backofen auf 85 °C vorheizen, Backblech mit Olivenöl beträufeln, die Forelle darauflegen, für ca. 5–6 Minuten (je nach Dicke der Filets) in den Ofen schieben. Fisch herausnehmen, Haut abziehen und mit Salz würzen.

Alle Zutaten auf einem Teller anrichten.

### Tipp

*Wer das Grün der Radieschen nicht wegwerfen will, kann es unter den Salat heben, oder blanchiert wie Spinat genießen.*

### CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

**728 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion**  
bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

### 787 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.



*Wer einen Baum pflanzt, wird den Himmel gewinnen.*



Konfuzius

