

Lachsforelle auf Kohlrabi-Streifen mit Mango-Dressing

Für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Streifen:

1 Kohlrabi, 300 g	Salz	Pfeffer
-------------------	------	---------

Für das Mango-Dressing:

1 reife, große Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ gelbe Chilischote
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, ganze Frucht
700 ml Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
5 Wacholderbeeren	grobes Meersalz	1 TL Pfefferkörner

Für den Wacholder-Crunch:

1 EL Butter	100 g Panko	100 g Macadamianusskerne
$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren		

Für die Garnitur:

Zitronentagetes

Für die Kohlrabi-Streifen: Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kohlrabi schälen und längs in zwei Hälften schneiden. Anschließend mit einem Sparschäler oder einem Hobel in dünne Streifen schneiden.

Anschließend mit dem Dressing (s.unten) mischen und durchziehen lassen.

Für das Mango-Dressing: Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Chili entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft und -abrieb sowie 1 TL Salz im Mixer pürieren. Anschließend langsam das Öl hinzufügen bis eine Emulsion entstanden ist. Ggf. mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Lachsforelle: Filets zunächst in dem groben Meersalz für 10 Minuten beizen. Im Anschluss abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zitrone in Scheiben schneiden. Abgezogene Knoblauchzehen, Zitronenscheiben und Gewürze in einen Topf mit dem Olivenöl geben und auf 50 Grad erhitzen. Lachsforellenfilets hineinlegen. Den Fisch in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch eine Kerntemperatur von 48 °C erreicht hat. Die Lachsforellenfilets aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus dem Öl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wacholder-Crunch: Macadamianüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pankobrösel darin goldbraun rösten. Macadamianüsse kurz mitanrösten.

Wacholderbeeren mit einem Messer flach drücken und grob hacken. Mit Salz unter die Brösel mischen. Auf dem Fisch anrichten.

Für die Garnitur: Kohlrabi-Streifen auf einen Teller geben und Lachsforelle darauf platzieren. Mit Zitronentagetes und Crunch garnieren.

Alexandra Stumper am 06. Januar 2026