



FOTOS: FRANK THOMAS KOCH

Gebratene Forelle *an* Kartoffelmousse und im Ofen gebackenem Hokkaido-Kürbis



FOTO: FRANK THOMAS KOCH

Kai Peruzzo ist Küchenleiter der Stiftungsresidenz Marcusallee und Objektleiter für die gesamten Küchen der Bremer Heimstiftung. Bis zu 200 Essen bringt er täglich auf den Tisch und achtet bei der Zubereitung auf frische Zutaten und viel Abwechslung auf dem Speiseplan. So serviert er lokale Gerichte ebenso wie asiatische und mediterrane. Ab und zu stehen auch Currywurst und Burger auf der Karte. Regelmäßig veranstaltet er besondere Kochevents.

Nach der ganzen Festtags-schlemmerei gibt es nun wieder etwas Leichtes auf den Teller. Gebratene Forelle geht immer, mit Ofen-Kürbis und Kartoffelmousse bekommt sie ein bisschen frische Farbe. Die Forelle, die zu den Lachsfischen gehört, ist übrigens ein Ur-Fisch. Erste Vertreter waren bereits zu Zeiten der Dinosaurier in den europäischen Flüssen unterwegs. Die Schweizer haben die Forelle zum Fisch des Jahres 2020 gekürt – weil sie sie für besonders schützenswert erachten. Der Fisch ist zudem sehr gesund. Er ist ein guter Eiweißlieferant und reich an den Vitaminen B1, B2, C, A und E. Und er hat nur wenige Kalorien.

Rezept für vier Personen
Zubereitungszeit 40 Minuten

ZUTATEN

- ▶ vier Regenbogenforellen, grätenfrei
- ▶ Weizenmehl
- ▶ 1/2 Bio-Zitrone, Saft

- ▶ Salz
- ▶ 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- ▶ 100 ml Sahne
- ▶ 40 g Butter
- ▶ Muskatnuss, gerieben
- ▶ 1 Hokkaido-Kürbis
- ▶ Honig flüssig
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Kürbiskerne
- ▶ 2 bis 3 Zweige Petersilie, Blätter fein gehackt

ZUBEREITUNG

Den Hokkaidokürbis unter lauwarmem Wasser im Ganzen abspülen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Würfel oder Spalten schneiden. Ein wenig Knoblauch fein hacken. Den Kürbis auf ein Backblech legen und mit flüssigem Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauch marinieren. Im vorgeheizten Backofen (Umluft) bei 160 bis 170 Grad Celsius etwa 20 Minuten garen.

Für die Kartoffelmousse Kartoffel schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden, anschließend in Salzwasser garkochen.

Danach abgießen und abdämpfen lassen. Die gekochten Kartoffeln dann durch eine Presse drücken. Die flüssige Sahne mit Butter und einer Prise Salz sowie geriebener Muskatnuss in einem separaten Topf erhitzen und anschließend unter die Kartoffelmasse rühren. Je nach Konsistenz und Geschmack mehr oder weniger Sahne verwenden.

Die küchenfertige Forellen im Ganzen unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, danach mit Zitronensaft beträufeln und salzen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Forellen in der Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten goldgelb braten.

Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne anrösten, zum Schluss etwas Butter zerlassen. Beim Anrichten auf dem Teller über die Forelle geben.

Als Dekoration machen sich kleine Kresblätter und Zitronenscheiben gut. Petersilienblätter über das Kartoffelmousse streuen.

Bremer Profiköche bitten zu Tisch

Das WESER-Strand-Kochbuch – 42 Kochprofis aus Bremen und umzu servieren 56 tolle Rezepte mit regionalen und saisonalen Zutaten zum Nachkochen, von der Vorspeise bis zum Dessert. Mit vier Kapiteln und Küche-Index. Zu haben in unseren Zeitungshäusern, im Buchhandel, auf www.weser-kurier.de/shop und telefonisch unter 04 21 / 36 71 66 16. Mit 136 farbigen Seiten, gebunden für 17,95 Euro. Als E-Book fürs Tablet 14,99 Euro im Magazin-Kiosk der WESER-KURIER-E-Paper-App, die es für Apple und Android in den jeweiligen Stores kostenlos gibt.

