

Eierstich mit Rote Bete Forellen Haube (Vorspeise)

Zutaten für 4 Personen:

120g geräuchertes Forellenfilet (Fischzucht Ourtal)

4 Eier

100 ml Milch

1 kleine Zwiebel

200g frische Rote Bete

1 Bund Schnittlauch

4 Gläser

etwas Fett

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

1 EL Olivenöl

2 EL Weissweinessig

Zubereitung:

1. 4 ofenfeste Gläser (200-250 ml Inhalt) bis zur Hälfte einfetten. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und in die Gläser verteilen. Diese mit Alufolie verschliessen und in einen Topf stellen. Den Topf mit kochendem Wasser füllen, so dass die Gläser zur Hälfte im Wasser stehen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten stocken lassen.

2. Zwiebeln schälen und klein hacken. Rote Bete schälen, waschen und fein würfeln (am Besten mit Handschuhen). In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und die Rote Bete bei schwacher Hitze andünsten. Mit einem Kaffeelöffel Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Essig hinzufügen und nochmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Schnittlauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Etwas Schnittlauch auf Seite legen und den Rest mit der Roten Bete mischen.

4. Eierstich vorsichtig aus dem Topf nehmen und die Gläser abtrocknen. Rote Bete darauf verteilen. Den Fisch auseinander zupfen und verteilen und den Rest Schnittlauch darüber streuen.

Guten Appetit!!