

# Fisch und Krustentiere: Rotbarbenfilet auf rohem Kohlrabensalat mit Bärlauch

## Zubereitung Kohlrabensalat

- ▷ Die Kohlraben waschen und schälen, danach in sehr feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.
- ▷ Den Bärlauch und das Olivenöl im Mörser zu einer sehr feinen Paste verarbeiten.
- ▷ In die Schüssel geben, den Sherry-Essig beifügen mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

## Zubereitung Rotbarbenfilets

- ▷ Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Edelstahlblech verteilen.
- ▷ Während 5 Minuten bei 90 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

## Anrichten

- ▷ Die Kohlrabenscheiben carpaccioartig auf 4 flache Teller verteilen.
- ▷ Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- ▷ Die Bärlauchpaste mit dem Küchenpinsel darauf verstreichen und pro Teller in der Mitte ein Rotbarbenfilet anrichten.
- ▷ Mit Chicorée-rosso- und Bärlauchstreifen garnieren.

**Garstufen Rotbarbenfilet**  
mit Vorheizen – Auflage 1  
5 Minuten      90 °C Dämpfen

## Zutaten Kohlrabensalat

2 mittelgrosse Kohlraben  
1 Bund Bärlauch  
8 EL Olivenöl  
1 EL Sherry-Essig  
Salz und Pfeffer

## Zutaten Rotbarbenfilets

4 Rotbarbenfilets à 100 g  
Salz und Pfeffer

## Zutaten Garnitur

1 Blatt Chicorée rosso,  
in sehr feine Streifen geschnitten  
4 Blätter Bärlauch, in sehr feine Streifen geschnitten  
4 Prisen grobes Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle