

Unsere „SdS-Gastronomen“ und ihre Rezepte: Jürgen Andruschkewitz empfiehlt Forelle mit Grünkern-Senfhaube



[caption id="attachment_11341" align="aligncenter" width="577" caption="Eine feine nussige Grünkernhaube



krönt das zarte Forellenfilet"]

[/caption]

Familie Andruschkewitz vom Bioland-Restaurant Rose in Vellberg empfiehlt heute eine raffinierte Fischspezialität: **Forelle trifft Grünkern...**

Wer außergewöhnliche und heimische Spezialitäten schätzt, der is(s)t bei den Andruschkewitz an der richtigen Stelle.

Die Speisekarte ist durchdacht, regional und saisonal abgestimmt und ... mit kulinarischen Überraschungen verfeinert. Ich bekomme beim Lesen der online gestellten Speisekarte große Lust. Wie wohl das hausgemachte Rose-Dinkelbaguette (vegan + ohne Brot glutenfrei) mundet? Wie harmoniert der Hauxapfel mit Wirsing? Allein das Dressing "Schafgarbenblütenessig-Leinöl-Vinaigrette" verführt.

Eine Versuchung folgt der anderen. Wie wär `s mit Bio-Kaninchenragout, Doppelboigenapfel und African-Blue-Basilikum und Rotkornnocken?

Wer Interesse hat, [hier gibt`s Näheres...](#)

Nachfolgend das heutige Rezept von Jürgen Andruschkewitz und ein paar aktuelle November

Veranstaltungstipps des Restaurants

- 1.- 6.11. Kartoffel-Wintergemüse-Woche
- 8.- 27.11 Gefüllte Kraichgauer Weidegans aus dem Rohr mit Rotkraut "a la Rose" und Kartoffelklößen. > Sollten Sie zu einem anderen Zeitpunkt ein Gansessen wünschen, für 6 Per. von Martini bis Weihnachten bei Reservierung 1 Woche zuvor möglich. Oder möchten Sie den Gänsebraten für zu Hause: Fertig gebraten, zerteilt mit Füllung, Rotkraut, Klößen und Soße reichlich für 6 Pers. in der Warmhaltebox. Bei Abholung 99,90 €.
- 8.11. Gans und Württemberger Wein in Harmonie. Das Bio-Weingut Hirth aus Obersulm - Willsbach macht Sie mit guten Sulmtaler Tröpfchen bekannt. Gansmenü mit begleitenden Weinen...

Rezept: Forellenfilet mit Grünkern-Senf-Paste überbacken

Zutaten

Für 4-6 Personen

Forellenfilet:

- 40 g Zwiebel
- 60 g Butter
- 100 g feiner Grünkernschrot (erhältlich in der Naturkostabteilung)
- 80 g hausgemachter Senf (grober Senf) oder nach Geschmack einen anderer
- 200 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- 90 ml Rapsöl
- 8 Forellenfilet
- etwas Butter
- 1/8 l Weißwein

Rieslingsoße:

- 50 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 70 ml trockener Riesling
- 100 ml Sahne
- 100 g Butter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, danach den Grünkern einrühren bis er ganz mit der Butter umschlossen ist.

Den Senf zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Mit Salz würzen und etwas auskühlen lassen. In lauwarmem Zustand das Rapsöl mit einem Kochlöffel einrühren bis eine Paste entstanden ist.

Für die **Forellen** eine große Pfanne mit Butter ausstreichen, die Forellenfilets leicht flach klopfen (ansonsten

verformen sie sich) und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Wenig salzen und mit dem Weißwein aufgießen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und diese auf den Herd stellen. Je nach Dicke der Filets in ca. 6 – 8 Minuten garen.

Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit der Paste ca. ½ cm dick bestreichen, auf ein Backblech legen und unter einem Grill überbacken

Für die **Rieslingsoße** den Fischfond oder Gemüsebrühe mit 50 ml Riesling aufkochen und ca. 3 Min köcheln lassen. Die Sahne zufügen und weitere 4 Min. kochen lassen. Die handwarme Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und 20 ml Riesling abschmecken.

Tipp:

Dazu passen Salzkartoffeln und Salat oder Gemüse nach Jahreszeit. Dieses Rezept kommt von ‚Schmeck den Süden‘ Gastronom [Jürgen Andruschkewitz](#).

