



Kitchen  
Stars

## SASHIMI VON DER FJORDFORELLE MIT MANGO UND PASSIONSFRUCHT

Jochen Helfesrieder kocht im Restaurant Storchen in Bad Krozingen (D) zusammen mit seiner Familie. Seit 2001 ist das Restaurant mit einem Michelin Stern ausgezeichnet. 2017 feierten seine Eltern 40-jähriges Betriebsjubiläum. Für Kitchen Stars kocht Helfesrieder Sashimi von der Fjordforelle. Das Rezept ist für 4 Personen.

### Das sind die Zutaten:

1 Gurke  
2 EL Zucker  
Passionsfruchtsaft  
4 Passionsfrüchte  
1 Mango  
Ingwer  
Koriander  
1 Filet von der Fjordforelle  
Olivenöl  
Fleur de Sel  
1 Limette  
Schmand  
Weisser Balsamicoessig  
Frische Kräuter und Kresse  
Salz

### So wirds gemacht:

Die **Gurke** entkernen, einen Teil davon in kleine Würfel schneiden und **Salz** dazugeben. Die Gurke in ein Sieb geben, damit das Wasser ablaufen kann. 10 Minuten stehen lassen. Den anderen Teil der Gurke in 8 feine, lange Scheiben schneiden.

Den **Zucker** mit wenig **Wasser** in eine Pfanne geben. Langsam kochen lassen. Wenn das Karamell hellbraun ist, mit **Passionsfruchtsaft** ablöschen und aufkochen. Anschliessend das Fruchtmark der **Passionsfrüchte** dazugeben. Leicht köcheln lassen. Sobald die Sauce ein wenig eingekocht ist, kurz mixen. Danach im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette einen Teil der **Mango** in kleine Würfel schneiden – gleich gross wie die Gurkenwürfel. Eine Scheibe des **Ingwers** ganz fein schneiden und zur Mango geben. Den **Koriander** ebenfalls fein schneiden und zur Mango geben.

Die Ränder der **Fjordforelle** für das Tatar abschneiden. Das Fischfilet in der Zwischenzeit kühl stellen. Die abgeschnittenen Ränder fein würfeln und in eine Schüssel geben. Dazu kommen **Olivenöl**, **Fleur de Sel** und wenig **Limetten**-Schale. Das Ganze mischen und in den Kühlschrank stellen.

Die Gurkenwürfel in ein Tuch geben und ausdrücken. Einen Teil der Gurke mit wenig **Schmand** verrühren. Falls nötig, mit Salz würzen. Den anderen Teil der Gurkenwürfel zur Mango geben und die Passionsfrucht-Sauce ebenfalls darunter rühren. Wenig Olivenöl auf die Gurkenscheiben pinseln und mit Fleur de Sel und **weissem Balsamicoessig** würzen. Danach die Scheiben einrollen. Den Fisch in dünne Scheiben schneiden und mit Fleur de Sel und Olivenöl würzen.

### Anrichten

Die Fischscheiben auf ein Teller geben. An beiden Enden die Mango-Gurken-Vinaigrette hinzugeben. Je einen Löffel des Tatars und des Gurken-Schmand-Salats auf den Teller geben. Mit einem Gurkenröllchen und frischen Kräutern sowie Kresse ausgarnieren. Zum Schluss die Passionsfrucht-Sauce hinzugeben.

Wir wünschen guten Appetit!