



Forellenfilet mit Ofengemüse



Zutaten für 4 Portionen

1 rote Zwiebel

1 Pkg. Paprika gegrillt

1 gelbe Zucchini

300g Kartoffeln

1 Fenchelknolle

5 EL Aceto balsamico bianco

6 EL Olivenöl

Fleur de sel

0,5 TL Piment

1 Tomate

2 TL Koriandersaat

0,5 TL Pfefferkörner



4 Forellenfilets

40g Butter

1 Glas Peppersweet Chutney

Zubereitung

Für das Ofengemüse die Zwiebel in ca. 5mm breite Spalten schneiden. Paprika gegrillt vom Öl trennen und mit Küchenrolle trocken tupfen. Zucchini putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün von der Knolle schneiden, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und beiseitelegen. Fenchelknolle längs halbieren und in ca. 5mm breiten Spalten schneiden. Gemüse in einer Schale mischen.

Für die Marinade Essig, Öl, 1 TL Fleur de sel und Piment verrühren. Marinade über das Gemüse geben, gut mischen und 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter durchmischen.

Tomate über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser 10 Sekunden überbrühen. Dann häuten, längs vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden und bei Seite stellen.

Gemüse mit der Marinade auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen.

Für die Forelle Koriander, Pfeffer und ½ TL Fleur de sel im Mörser fein zerstoßen und auf einen flachen Teller geben. Die Forellenfilets von beiden Seiten darin wälzen. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 3-4 Minuten braten.

Gemüse aus dem Backofen nehmen und die Tomatenwürfel untermischen. Gemüse mit Forellenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit je 2-3 TL Peppersweet Chutney und frischen Kräutern servieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten

Ziehzeit: 30 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Guten Appetit 😊