

# Lachs-Forelle mit Würzkruste und Basmati-Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Lachsforelle:**

4 Lachsforellenfilets

**Für die Würzkruste:**

1 EL Haselnüsse

1 EL Cashewkerne

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

1 EL Sesamsamen

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Meersalz

1 EL Crème-fraîche

1 Ei

**Für Gemüse, Sauce:**

200 g Zucchini

200 g Karotten

2 Orangen

250 ml Sahne

1 Knoblauchzehe

1 Prise Safranfäden

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

**Für den Reis:**

75 g Basmatireis

1 Zitrone

1 TL Safranfäden

Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Basmatireis Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis mit den Safranfäden, dem Zitronenabrieb sowie etwas Salz 15 Minuten garen. Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und die Hälfte von dem Eigelb beiseite stellen. Die Haselnüsse und die Cashewkerne grob hacken. In einem Mörser den Koriander, den Kreuzkümmel, die Sesamsamen und die Pfefferkörner mit dem Stößel fein zermahlen. In einer Pfanne die Gewürzmischung und die Nüsse ohne Fett anrösten. Anschließend mit der Crème-fraîche und dem halben Eigelb verrühren. Die Würzpaste auf die Forellenfilets streichen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Den Basmatireis waschen und in kochendem Wasser bissfest garen. Für die Garnitur eine der zwei Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist und mit einem Messer die Filets aus den Trennwänden herausschneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Julieneschneider zu dünnen Spaghettistreifen schneiden. Die Karotte schälen und anschließend ebenfalls mit dem Gemüsehobel in Streifen schneiden. Für die Sauce den Saft aus der Orange auspressen, mit der Sahne und den Safranfäden köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Karotten und die Zucchini mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller die Forellenfilets mit dem Gemüse anrichten, mit den Orangenfilets garnieren und servieren.

Sarah Schönweitz am 12. Juni 2014