

Tomaten-Gemüse in Lachsforelle, Avocado-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellen, à 350 g	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
125 g rote Kirschtomaten	125 g gelbe Kirschtomaten	4 Zweige Thymian
2,5 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Avocado	0,5 EL Meerrettich
20 g Butter	90 ml Milch	1 Zitrone
Meersalz		

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Tomaten Wasser in einem Topf erhitzen. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, einige Sekunden ins Wasser geben, anschließend in kaltem Wasser abschrecken und Haut der Tomaten abziehen.

Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abrausen, trocken wedel und klein hacken. Alle Zutaten mit den Tomaten in einer Schüssel mit Olivenöl mischen.

Forellen innen und außen waschen und trocken tupfen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Tomatenmischung in die Bauchhöhle der Fische geben, auf ein Blech legen und den Rest darüber verteilen. Forellen im Backofen etwa 14 Minuten backen und anschließend eine Minute im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Für das Avocado-Kartoffel-Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch, Butter und Meerrettich mischen. Zitrone halbieren und auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und zerdrücken. Avocadofleisch mit Zitronensaft mischen und unter das Püree heben.

Die mit Tomatengemüse gefüllte Lachsforelle mit dem Avocado-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Gudrun Katzmann am 04. August 2016