

# Gegrillte Forelle mit Sommer-Salat und Cornbread

**Für zwei Personen**

**Für das Cornbread:**

175 g Mehl	150 g Maismehl	1 Maiskolben
50 g getr. Tomaten	75 g Mozzarella	225 ml Buttermilch
2 Eier	25 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Pk. Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz	60 ml Olivenöl	Butter

**Für die Forelle:**

2 ganze Forellen	1 Zitrone	4 Zweige Thymian
4 Zweige Basilikum	4 Zweige Dill	150 g Mehl
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Kopf Friséesalat	1 kleinen Kopfsalat	1 weichen Pirsich
1 Knolle gelbe Bete	100 g gelbe Kirschtomaten	1 persische Gurke
1 Zitrone (Saft, Zesten)	1 EL flüssigen Agavendicksaft	6 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

50 g essbare gelbe Blüten

**Für das Cornbread:** Den Ofen auf 200 Grad (Umluft/ Unter-Oberhitze?) vorheizen. Maiskörner von der Kolbe schneiden. Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. Mehl, Maismehl, Zucker, Packpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermengen. Tomaten würfeln und Mozzarella reiben. Mais, Mozzarella und Tomaten in die Schüssel geben und durchmischen. Eier in einer anderen Schüssel aufschlagen und mit Buttermilch und Öl verrühren. Die Pfanne vom Herd ziehen und mit Butter einfetten. Ei-Masse zur Mehl- Masse geben und mit einer Gabel kurz vermengen. Den Teig in die Pfanne geben und für 25 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen, kurz abkühlen und in Scheiben schneiden. Brotscheiben bei Belieben mit Butter einstreichen.

**Für die Forelle:** Eine gusseiserne Pfanne im Ofen bei 70 Grad Umluft heiß werden lassen. Forelle waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Fisch gut mit Olivenöl einreiben. Thymian, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und je 2 Zweige in jede Forelle legen. Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls 2 in die Fische legen. Restlichen Zitronenscheiben für die Garnitur bei Seite legen. Mehl auf einem Teller verteilen und Forellen darin wälzen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und auf den Herd stellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Forellen im heißen Fett auf jeder Seite 5-6 Minuten goldbraun braten. Restlichen Zitronenscheiben in Fischpfanne kurz anbraten und zu Seite legen.

**Für den Salat:** Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Pirsich halbieren, Stein entfernen und in Scheiben schneiden. Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und Pirsichscheiben auf beiden Seiten goldbraun darin anbraten. Zitronenzesten reißen, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Agavendicksaft 4 EL Zitronensaft, Olivenöl, 1 TL Zitronenzesten, Senf, Olivenöl und Essig zu einem Dressing verrühren. Friséesalat, Kopfsalat, gelbe Bete, Tomaten und Gurke mit dem Dressing vermengen.

**Für die Garnitur:** Gegrillte Forelle auf Tellern anrichten, Sommersalat platzieren, mit Pirsichscheiben und Blüten garnieren, Cornbread dazureichen und gemeinsam servieren.

Anke Albert am 02. August 2017