

Forelle mit Dattel-Füllung und Gewürz-Reis

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 mittelgroße Forellen	70 g entst., getr. Datteln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Prise gemahlener Ingwer	1 Prise gemahlener Zimt	50 g gehackte blanch. Mandeln
$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	40 g weiche Butter	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatreis	6 EL Ghee	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
2 getrocknete Nelken	3 grüne Kardamomkapseln	1 Lorbeerblatt
2 EL Rosinen	1 weiße Zwiebel	1 EL Mandelstifte
2 EL getrockneter Mohn	Salz	

Für die Forelle:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Forelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Am Bauch eine Tasche einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Datteln in der Moulinette klein hacken. Koriander abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls klein hacken. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Für die Füllung Datteln, Koriander, Ingwer, Zimt, Mandeln, die Hälfte der Zwiebel und die Hälfte der Butter in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung in die Bauchhöhle der Forelle löffeln und auf ein gefettetes, doppelt gefaltetes Folienstück setzen. Fisch mit der restlichen Butter bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Zwiebel auf der Forelle verteilen. Folie einschlagen und Ränder fest verschließen.

Päckchen auf ein Backblech setzen und 15-20 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Reis:

Reis in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.

1 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Zimt, Nelken, Kardamom und Lorbeerblatt darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten, bis es knistert. Rosinen hinzugeben und kurz mit rösten. 300 ml Wasser und zwei Esslöffel Salz dazugeben. Einmal aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel auf kleinster Hitze 20 Minuten garen. Bei ausgeschalteter Platte noch 5 Minuten ziehen lassen. Gewürze soweit möglich vor dem Servieren entfernen.

Während der Reis kocht, Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Das restliche Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mandeln und Mohn dazugeben und rösten. Anschließend unter den fertigen Reis heben.

Den Fisch auf einem länglichen Teller in der halb geöffneten Folie anrichten.

Vor dem Servieren mit frisch gehacktem Koriander betreuen. Den Reis daneben anrichten.

Maria Spallek am 25. Oktober 2018