

Marinierte Forelle griechische Art mit Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Lachsforelle	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	6 Zweige Thymian	1 EL getrockneter Oregano
1 EL Rauchsatz	Pfeffer	

Für die Marinade:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Kapern	5 EL Olivenöl	6 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Dill	15 Blätter Minze	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
250 g Flaschentomaten	2 EL schwarze Oliven	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	100 g Schafskäse	1 TL getrock. Oregano
50 ml griech. Olivenöl	Knoblauchsatz	Pfeffer

Für den Fisch:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren. Fisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten dreimal einschneiden.

Hautseite sowie das Fischfilet im Inneren ordentlich salzen, mit Oregano, Knoblauch und Pfeffer einreiben. Dabei darauf achten, dass auch die Einschnitte gewürzt werden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Zitrone und Thymian in den Bauch des Fisches geben. Anschließend Fisch mit Olivenöl einreiben. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Marinade:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden, die Kapern klein hacken. Schalotte, Knoblauch und Kapern in eine Schüssel geben.

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken und mit in die Schüssel geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mischung in der Schüssel mit Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles miteinander vermengen und schließlich langsam das Olivenöl hinzugeben.

Fisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten. Nach dem Braten die Haut abziehen und mit der Marinade bestreichen.

Für den Salat:

Gurke waschen, schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Beide Paprikaschoten waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden.

Tomaten waschen, achteln und entkernen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abtropfen lassen, in Ringe schneiden und zusammen mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebel und Schafskäse in eine Schüssel geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchsatz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Reetz am 08. Juli 2020