

Gebratene und rohe Zucchini mit Lachsforelle

Für 4 Personen

4 grüne Zucchini, mittelgroß	2 gelbe Zucchini, mittelgroß	1 Bund Basilikum
1 Bund Dill	600 g Lachsforellenfilet	Salz
Anis, gemahlen	3 Bio-Limetten	3 Korianderkörner
Zucker	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	6 EL Olivenöl	4 Zucchini Blüten
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Parmesan	

Grüne und gelbe Zucchini putzen waschen und abtrocknen.

Die Hälfte der grünen Zucchini, der Länge nach mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.

Basilikum und Dill abbrausen, trocken schütteln und Basilikumblätter und Dillspitzen abzupfen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Dann das schöne Mittelstück des Filets herausschneiden und beiseitelegen. Die Abschnitte in fingerdicke ca. 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Fischstreifen mit Salz und Anis würzen und in die Zucchini streifen einwickeln, dabei je 1 Blatt Basilikum und Dill mit einwickeln.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Das Mittelstück von der Lachsforelle in sehr dünne Scheiben schneiden und mit etwa der Hälfte vom Limettensaft und -abrieb sowie etwas Salz, Zucker und gemörserten Korianderkörnern marinieren.

Die restlichen Zucchini in hübsche Stücke schneiden, zum Beispiel in Blattform. Die dabei anfallenden Reste fein hacken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer tiefen Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zucchini Stücke darin anbraten.

Eine angedrückte Knoblauchzehe, die Hälfte der Thymianzweige zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Nach ca. 2 Minuten die Zwiebelringe zugeben und mit den Zucchini weich dünsten. Gebratene Zucchini mit restlichem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Die Zucchini Blüten abbrausen, abtropfen lassen und vorsichtig den Stempel aus der Blüte brechen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Basilikum und Dill ebenfalls fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Gehackte Zucchini mit Schnittlauch, Basilikum, Dill, Parmesan und 1/3 vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und vorsichtig die Zucchini Blüten damit füllen.

In einer weiteren Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Fisch-Päckchen darin braten. Mit wenig Salz würzen, restlichen Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben.

Zucchini-Gemüse, gefüllte Zucchini, gebratene Zucchini-Fisch-Päckchen und die marinierten Lachsforellen-Scheiben auf Tellern arrangieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Mai 2020