

Lachsforellen-Filet aus dem Ofen mit Salat

Für 4 Personen

Für die Fischpäckchen:

600 g Lachsforellenfilet	1 Oxsenherztomate	100 g Fenchel
20 g Ingwer	Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 Zweige Basilikum	

Für den Salat:

120 g Ciabatta	3 EL Olivenöl	1 TL getrock. rosa Pfefferbeeren
1 EL geschälte Mandelkerne	1 rote Zwiebel, klein	1 EL heller Balsamicoessig
Salz	Zucker	200 g Kirschtomaten
3 Zweige Basilikum	1 Pfirsich	

Außerdem:

4 Backpapier-Stücke	Tacker nach Belieben
---------------------	----------------------

Für die Fischpäckchen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig aus dem Filet ziehen.

Filet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.

Die Tomate waschen, trocken tupfen und waagrecht in 8 Scheiben schneiden.

Den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

Backpapier-Stücke auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 2 Tomatenscheiben flach in die Mitte eines Backpapier-Quadrates legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Filetportion darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln. Fenchel- und Ingwerstreifen mischen, würzen und auf dem Fisch verteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln, zerteilen und auf das Gemüse legen.

Backpapier zu einem auslaufsicheren Päckchen falten und ggf. mit einem Tacker gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca.

25 Minuten garen.

Währenddessen das Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

Pfefferbeeren durch ein grobes Sieb reiben oder mörsern, beiseite stellen.

Mandeln grob hacken.

Rote Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, Essig, etwas Salz und Zucker zugeben und verrühren.

Die Tomaten waschen, trocken reiben und je nach Größe vierteln.

Das Basilikum abbrausen, die Blättchen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen.

Übriges Basilikum in sehr feine Streifen schneiden.

Basilikumstreifen und Tomaten unter die Vinaigrette mischen. Mit rosa Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.

Geröstete Ciabattawürfel und Mandeln unter die Vinaigrette heben.

Den Salat in Schälchen oder in tiefen Tellern verteilen. Die Pfirsichspalten und übrige Basilikumblätter darauf anrichten. Die Forellen-Päckchen auf Tellern verteilen, öffnen und separat zum Salat servieren.

Michael Kempf am 20. Juli 2021