

Forelle mit Blattsalat und Beeren-Dressing

Für die Brotwürfel:

| | | |
|----------------|------------------|------------------|
| 300 g Ciabatta | 3 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen |
| 4 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Stachelbeer-Salat:

| | | |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| 0,5 Kopfsalat | 150 g Stachelbeeren | 1 rote rote Zwiebel |
| 8 Cocktailtomaten | 1 Bund Wildkräuter | 1 EL Weißweinessig |
| 3 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| 1 Prise Zucker | | |

Für die Forelle:

| | | |
|--------------------------|------|---------------|
| 4 Forellenfilets á 150 g | Salz | 2 EL Olivenöl |
|--------------------------|------|---------------|

Das Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Brotwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben und die Brotwürfel rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Stachelbeeren waschen, trocknen, anschließend halbieren.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen.

In einer Schüssel aus Essig, Öl und Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing rühren. Tomaten, Stachelbeeren und Zwiebeln unterrühren.

Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Forellenfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten.

Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Wildkräuter und Kopfsalat unter das Salatdressing mischen.

Fischfilets und Salat auf Tellern anrichten. Mit den Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Sören Anders am 14. Juli 2023