

Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Blattsalat

Für 4 Personen

4 Forellenfilets á 150 g	Salz	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	2 Vollkornbrot-Scheiben	50 g Mandeln
50 g Parmesan (im Stück)	1 Bio-Zitrone	50 g Mandelgrieß
300 ml Olivenöl, nativ	Pfeffer	1 Römervalat
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	5 g Ingwer, frisch
2 EL Mandel- oder Walnussöl	1 TL Ahornsirup	

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

Die Fischfilets leicht salzen in eine flache Schale legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten.

Knoblauch etwas später dazugeben und kurz anrösten.

Die gerösteten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen. Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen. Das Brot würfeln.

Für das Pesto die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Parmesan fein reiben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Geröstete Mandeln, Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen.

Nach und nach etwa ein Drittel (ca.100 ml) vom nativen Olivenöl zugeben und zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Auch das beiseite gestellte Öl mit den Knoblauchscheiben zugeben. Das Pesto mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronenschale und etwas -saft abschmecken.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Salat und Kräuter in eine Schüssel geben.

Für die Fischfilets restliches Olivenöl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erwärmen (am besten mit einem Küchenthermometer kontrollieren!).

Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in das warme Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel mit Öl bedeckt sind. Das Öl auf 80 Grad halten und die Filets ca. 8-10 Minuten langsam gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit einem Löffel mit dem Öl begießen.

Ingwer schälen und fein reiben. Kurz vor Garzeitende Ingwer auf den Filets verteilen.

Für das Salatdressing aus dem Mandelöl, einem Spritzer Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl heben und etwas abtupfen, die Haut abziehen.

Die Filets auf vorgewärmte Teller geben, das Pesto großzügig darauf verteilen und die Brotwürfel darüber streuen. Den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 15. März 2024