

Forellen-Filets mit Mandel-Pesto und Kräuter-Salat

Für 4 Personen:

Für Brotwürfel und Pesto:

2 Scheiben Vollkornbrot	2 Knoblauchzehen	1 Hand Mandeln
50 g Mandelgrieß	50 g geriebe. Parmesan	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Bio-Zitrone	

Für Fisch und Salat:

4 Forellenfilets (à 120-150g)	Salz	200 ml Olivenöl
1 Stück Ingwer	1 kl. Römersalat	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 EL Olivenöl	1 TL Mandelöl
1 TL Ahornsirup	Zitronensaft	Pfeffer

Für Brotwürfel und Pesto:

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig darin rösten. Dabei etwas salzen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zum Schluss mit in die Pfanne geben und kurz anrösten. Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und abkühlen, dann würfeln oder in Stücke zupfen. Angebratenen Knoblauch und das Öl aus der Pfanne für das Pesto beiseitestellen.

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach das Olivenöl angießen und alles zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Dabei auch das Öl und einige Knoblauchscheiben aus der Pfanne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft würzen.

Für Fisch und Salat:

Forellenfilets waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. In eine Schale legen und salzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Römersalat säubern und in feine Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Schnittlauch in etwas längere Röllchen teilen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Aus Olivenöl, Mandelöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten den Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Öl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erhitzen. Die Forellenfiles mit der Hautseite nach unten in das Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel bedeckt sind. Langsam 6-7 Minuten gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit dem Öl begießen. Ingwer schälen und reiben. Kurz vor Garende auf den Filets verteilen.

Anrichten:

Forellen aus dem Öl nehmen und etwas abtupfen. Die Haut abziehen, die Filets auf Teller legen. Das Pesto großzügig darauf verteilen und die Brotwürfel darüber geben. Jeweils etwas Salat auf den Fisch setzen und nach Belieben einige Mandelstücke darauf streuen.

Tarik Rose am 19. November 2023