

Fisch auf Focaccia-Artischocken-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Forelle	2 Artischocken	1 Focaccia
Olivenöl	150 g weiße Bohnen	1 Zehe Knoblauch
100 g Kirschtomaten	1 Zwiebel	1/2 Zitrone

Das Focaccia in kleine Würfel schneiden. Die Artischocken ebenfalls kleinschneiden und beides mit Olivenöl in der Pfanne anbraten. Danach die weißen Bohnen dazugeben. Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Dann das Ganze durchschwenken und die Pfanne bei nicht allzu hoher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen. Nun die Zwiebeln kleinhaken und zusammen mit etwas Knoblauch unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Ein wenig Olivenöl dazugeben und nochmal schwenken. Als kleinen Zwischenschritt schon mal etwas Zitronenschale reiben und beiseite legen. Die Forelle filetieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform ein wenig einfetten und mit der Hälfte des Gemüses den Boden deckend auffüllen. Die gewürzte Forelle darauf legen und das restliche Gemüse aus der Pfanne dazugeben. Für etwas Säure die geriebene Zitronenschale drüberstreuen und noch etwas salzen und pfeffern. Die Auflaufform kommt nun bei 200°C in den Ofen, solange, bis sich die Haut problemlos abziehen lässt. Zum Schluss den Fisch auf Tellern anrichten und, wenn gewünscht, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 22. 09. 2011