

Forelle mit Brokkoli

Für 2 Portionen

1 Brokkoli	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	Weißwein, Salz, Pfeffer	ca. 200 ml Fond
1 große Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Olivenöl		

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, mit dem Ingwer in Würfel schneiden und zusammen in einem Topf mit Öl anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Brokkoli in den Topf legen, salzen und den Fond hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel abdecken und alles bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten dämpfen lassen. Die Petersilie zupfen und den Schnittlauch schneiden. Die Zitrone in zwölf dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zitronenscheiben auf einem längeren Stück Alufolie auslegen. Die Forelle innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der geschnittenen Petersilie und dem Schnittlauch großzügig füllen. Den Fisch auf die Zitronenscheiben legen und die Fischoberseite ebenfalls mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Drei Esslöffel Olivenöl über den Fisch gießen und den Fisch mit der restlichen Alufolie umwickeln. Das Fischpaket auf ein Backblech in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen legen. Den Brokkoli aus dem Topf nehmen und in die gewünschten Stücke schneiden. Butter in den Fond geben, schmelzen lassen und den Sud über die Brokkoliröschen gießen. Den Fisch nach circa 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und mit dem Brokkoli servieren.

Steffen Henssler am 05. Juni 2013