

## Marinierte Forelle auf Sommer-Salat

### Für 4 Personen

2 Forellen (à 350 g)      Salz, Pfeffer      2 EL Butter  
1 EL Olivenöl

### Für die Marinade:

1 Zwiebel      250 ml Weißwein      125 ml Weißweinessig  
2 TL Pfefferkörner      1 TL Salz      1 TL Zucker  
2 Gewürznelken      1 Sternanis      1 Bio-Zitrone  
1 Chilischoten

### Für den Salat:

1 Kopfsalat      1 Bund gemischte Kräuter      1 TL scharfer Senf  
Salz, Pfeffer      3 EL Apfelessig      3 EL Olivenöl

Die Forellen innen und außen gründlich auswaschen, dann rundum salzen und pfeffern. In einem Gemisch aus Butter und Öl von beiden Seiten je eine Minute braten. In eine flache Schale legen. Das Bratfett in die Bauchhöhle gießen.

Für die Marinade:

Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Wein und Essig mit den Zwiebelscheiben und den Gewürzen aufkochen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, dann die Schale spiralförmig abschälen und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale am Stück zufügen, ebenso die längs aufgeschlitzten Chilischoten. Etwa 15 Minuten köcheln, dann über die Forellen gießen – sie sollten davon komplett bedeckt sein. Die Forellen in diesem nun langsam abkühlenden Sud eine Stunde marinieren – ruhig auch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren die Forellen aus dem Bad heben, abtrocknen, die Haut abziehen. Das Fleisch von der Mittelgräte heben, wenn kleine Quergräten stecken bleiben, mit einer Pinzette herausziehen.

Für den Salat:

Salat putzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salat mit den Kräuterblättern mischen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren und darüber gießen. Auf Vorspeisentellern verteilen, die Fischfilets darauf anrichten. Von der kalten Marinade einige Esslöffel abnehmen und derselben Menge frischen Olivenöls aufschlagen und über den Fisch träufeln. Dazu frisches Baguette.

Martina Meuth am 23. Juli 2013