

## Forellen-Filet in Weißwein-Marinade

### Für 4 Personen

1 weiße Zwiebel	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	150 ml Orangensaft
100 ml Weißwein	4 EL Weißweinessig	1 TL Rosinen
1 Gewürznelke	2 Lorbeerblätter	1 TL schwarze Pfefferkörner
4 Forellenfilets mit Haut	2 EL Pinienkerne	

Zwiebeln pellen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Karotte und Sellerie putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin 2-3 Minuten unter ständigem Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Olivenöls, Orangensaft, Weißwein, Essig, Rosinen, Nelke, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zugeben. Alles um ca.  $\frac{1}{4}$  einkochen lassen. Beiseite stellen und lauwarm abkühlen lassen. Die Forellenfilets salzen, pfeffern und im übrigen Olivenöl auf der Hautseite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und in die warme Marinade geben. Mindestens 2-5 Stunden marinieren. Pinienkerne ohne Fett rösten. Forellenfilets mit etwas Marinade servieren. Dazu passen Ciabatta und ein Radicciosalat

Vincent Klink am 15. August 2013