

# Forelle mit Lauch-Tomaten-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

1 dünne Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Fenchel
4 Tomaten	80 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1 kl. getr. rote Chilischote	3 cm Vanilleschote	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
2 Scheiben Ingwer	1 EL Butter	1 EL Kerbelblätter
1 EL Dillspitzen	mildes Olivenöl	1 Spr. Zitronensaft
mildes Chilisalz		

### Für den Fisch:

4 Forellenfilets	1 TL Öl	2 EL doppelgriff. Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und schräg in etwa  $\frac{1}{2}$  cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie und Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in  $\frac{1}{2}$  cm breite Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitestellen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten, dann vierteln und entkernen.

Das Fruchtfleisch längs in  $\frac{1}{2}$  bis 1 cm breite Streifen schneiden.

Lauch, Sellerie und Fenchel in einem Topf mit der Brühe offen bei milder Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Lorbeer, Chilischote, Vanille, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Die Tomatenfilets dazugeben, alles kurz erhitzen und 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Lorbeer, Chilischote und Vanille nach Belieben wieder entfernen. Die Butter unterrühren und alles mit Kerbel, Dill und Fenchelgrün garnieren, warm halten.

Für den Fisch die Forellenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen.

Den Fisch mit der Hautseite kurz in das doppelgriffige Mehl legen, dann auf der Hautseite im Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten kross braten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Etwas Olivenöl und den Zitronensaft über das Gemüse träufeln und die Fischstücke daraufsetzen, mit Chilisalz bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 16. Oktober 2020