

Sören Anders
Gebratene Forelle mit Blattsalat und Beerendressing

Freitag, 14. Juli 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Brotwürfel:

300 g	Ciabatta
3 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Stachelbeer-Salat:

1/2	Kopfsalat
150 g	Stachelbeeren
1	rote Zwiebel
8	Cocktailtomaten
1 Bund	Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, wilde Rauke, Giersch, gebleichter Löwenzahn, Vogelmiere)
1 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Für die Forelle:

4	Forellenfilets mit Haut á ca. 150 g
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.
3. Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Brotwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben und die Brotwürfel rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
6. Die Stachelbeeren waschen, trocknen, anschließend halbieren.
7. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
8. Die Tomaten waschen und halbieren.
9. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen.
10. In einer Schüssel aus Essig, Öl und Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing rühren. Tomaten, Stachelbeeren und Zwiebeln unterrühren.
11. Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Forellenfilets mit Salz würzen.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
13. Wildkräuter und Kopfsalat unter das Salatdressing mischen.
14. Fischfilets und Salat auf Tellern anrichten. Mit den Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 655 kcal/ 2740 kJ
42 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 38 g Fett

