

Kochen
Abravi Kotor

Dienstag, den 28.07.2020

Gebratenes Lachsforellenfilet mit Tomaten-Paprika-Salat und Basilikum-Butter
Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

2 Paprika, rot
2 Paprika, gelb
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten, groß
40 ml Balsamico-Essig, weiß
1 EL Senf
80 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
0,5 Bund Basilikum

Für die Lachforelle

4 Lachsforellenfilets
etwas Salz
etwas Pfeffer
50 g Mehl, ca.
50 ml Olivenöl
1 Stiel Rosmarin

Für Basilikum-Butter

0,5 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
200 g Butter, weich
1 Biozitrone, Saft und 4 Scheiben davon
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Knoblauch hacken. Tomaten halbieren.
2. Paprikaschoten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Tomaten, Schalotten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.
3. **Die Lachsforellenfilets** waschen, Gräten und Bauchlappen wegschneiden, die Filets mit einem Küchenpapier abtupfen und mit Salz, Pfeffer würzen.
4. Paprika, Tomaten und Schalotte aus dem Ofen rausnehmen und abkühlen lassen.
5. **Für die Basilikumbutter** Knoblauch schälen und fein hacken, die Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden.
6. Die weiche Butter mit Basilikum und Knoblauch in eine Schüssel geben, glattrühren, mit etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Basilikum-Butter auf den Zitronenscheiben anrichten und kaltstellen.
7. **Für den Salat** die Paprika und Tomaten häuten und mit den Schalotten in Streifen schneiden.



8. Balsamico-Essig, gehackten Knoblauch, Senf und Olivenöl in einem Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anschließend die Paprika, Tomaten und Schalotten unterheben.

9. **Für den Fisch** die Filets in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Lachsforellenfilets und Rosmarin in die Pfanne geben und von jeder Seiten etwa 2-3 Minuten braten.

10. Basilikumblätter für den Salat abzupfen und über den Salat streuen. Die Fischfilets mit der Basilikum-Butter und dem Tomaten-Paprika-Salat anrichten.