

REGENBOGENFORELLE AN ZITRONEN- FENCHEL-VINAIGRETTE

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Forellenfilets an Zitronen-Fenchel-Vinaigrette

1 Schalotte
 1 Zitrone, geschält und in Würfel geschnitten
 1 dl Gemüsefond
 4 EL Weisser Balsamico
 1½ TL Zucker
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 Kleine Fenchelknolle mit Grün
 3 Zweige Dill, grob gehackt
 6 bis 8 EL Olivenöl
 4 Forellenfilets à ca. 140 g
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Etwas Olivenöl zum Anbraten

Zutaten Baked Patoto mit Honig-Senf-Crème

4 Mehlig kochende grosse Kartoffeln
 1 EL Flüssiger Honig
 3 EL Dijon Senf
 2 EL grobkörniger Senf
 2 EL Quark
 1 EL Sauerrahm
 ½ Zitrone, Saft
 Salz

Zubereitung Forellenfilets an Zitronen-Fenchel-Vinaigrette

Für die Vinaigrette die Schalotte halbieren und sehr fein würfeln. Mit Fond und Balsamico mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Fenchelgrün abzupfen und fein hacken. Olivenöl in die Vinaigrette einrühren, Fenchel- und Zitronenwürfel, Dill und Fenchelgrün begeben und die Vinaigrette ungefähr 30 Minuten ziehen lassen. Die Filets portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 3 bis 4 Minuten braten.

Zubereitung Baked Patoto mit Honig-Senf-Crème

Kartoffeln gut waschen und abbürsten, trocknen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Ofen (200° C) je nach Grösse ca. 60–70 Minuten backen. Für die Honig-Senf-Crème alle Zutaten vermengen und mit Zitronensaft, Salz abschmecken. Die Kartoffeln mit einer Gabel oben leicht auseinanderbrechen und nach Belieben etwas salzen. Mit Honig-Senf-Crème servieren.

Zutaten Farbiges Grillgemüse

500 g Gemischtes Gemüse aus Zucchini,
Peperoni, Aubergine, in groben Würfeln 200 g
Cherrytomaten, halbiert 1 Rote Zwiebel, in
feinen Streifen 3 bis 4 Knoblauchzehen,
halbiert Einige Zweige Thymian und Rosmarin
Etwas Frischer Salbei und Oregano 2 EL
Olivenöl, 1 Schuss Weisser Balsamico 2 TL
Flüssiger Honig Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Farbiges Grillgemüse

Kräuter klein hacken und mit Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Honig und Balsamico mischen, mit Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen. Gemüse in eine Grillschale geben und auf dem heissen Grill bissfest garen (alternativ das Gemüse im heissen Ofen bei 200° C ca. 15 Minuten backen). Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.