

Frisch gekocht
Dienstag, 12. April 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Gegrillte Regenbogenforelle mit Gurken und Buttermilch

25 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

2 Regenbogenforellen-Filets á 280 g (mit Haut, ohne Gräten), Salz, Olivenöl, 55 g Kartoffeln (in Würfel geschnitten), 360 ml Buttermilch, 1 weiße Zwiebel (in Scheiben geschnitten), 2 EL Apfelessig, 1 EL Honig, 2 Gurken, 2 Kardamomkapseln, Petersilie, Dille, Schnittlauch.

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel zugeben und mitbraten. Honig und Kardamom beifügen, mit Essig ablöschen. Bei niedriger Hitze reduzierend einkochen.

Eine Gurke mit dem Sparschäler schälen, die Schalen aufbewahren. Die Gurke in Scheiben schneiden. Die zweite Gurke mit der Schale ebenfalls in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben und Schalen mit Olivenöl und Salz marinieren.

Die Forellenfilets salzen, auf der Hautseite in Olivenöl 5 bis 6 Minuten braten.

Die Buttermilch mit Schnittlauch, Dille, Petersilie und Olivenöl verrühren, mit Salz abschmecken. In tiefe Teller gießen und die Kartoffeln, Gurken sowie das Fischfilet darauf anrichten. Mit Schnittlauch, Dille und Petersilie bestreut servieren.