

**Frisch gekocht**  
**Mittwoch, 4. Jänner 2017**



**Rezept von Alexander Fankhauser**

## **Lachsforelle im Ciabattamantel**

**30 Minuten/ leicht**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

500 g Lachsforellenfilet, Salz, Pfeffer, Öl, 145 g Ciabatta (in dünne 3 mm-Scheiben geschnitten), 160 g Fisolen, 60 g Butter, 2 EL Mehl, 1 Schuss Essig, 1/2 Bund Dille, 3 Zehen Knoblauch (gehackt), 1/4 l Milch, 16 Kirschtomaten, gemischte Kräuter (Basilikum, Thymian, Rosmarin), 2 TL Meersalz, Salz, Pfeffer, Senf

### **Zubereitung**

Die Kirschtomaten waschen und auf ein Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln und die gemischten Kräuter darauf verteilen. Mit Meersalz würzen und im Rohr bei 50 °C 20 Minuten temperieren.

Die Fisolen im Salzwasser blanchieren. In einem Topf Butter aufschäumen, gehackten Knoblauch zugeben und mit Mehl stauben. Mit Essig ablöschen und mit Milch aufgießen. Die blanchierten Fisolen gleichmäßig schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und fisch gehackter Dille vollenden.

Lachsforellenfilet in gleichmäßige Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Leicht mit Mehl bestäuben und zwischen zwei Ciabattascheiben legen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Lachsforellenfilets im Ciabattamantel darin knusprig braten. Der Fisch sollte in der Mitte noch glasig sein.

Gemeinsam mit den eingebrannten Fisolen sowie den erwärmten Tomaten auf Tellern anrichten.