

Lachsforelle in der Kürbiskernkruste auf cremigen Zucchini

Hauptspeise

Fischgerichte

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Lachsforellenfilets salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Butter mit Kürbiskernen, Semmelbröseln, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermischen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Danach auf den Lachforellenfilets verteilen. Backblech mit Olivenöl bestreichen und die Fische daraufsetzen und im vorgeheizten Backrohr bei starker Oberhitze (ca. 200°C) etwa 5 Minuten goldbraun überbacken (die Filets sollten Innen noch glasig sein!). Zucchini in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mit sautieren. Mit Balsamico und Salz abschmecken. Zum Schluss das geschlagene Obers leicht unterheben. Die Zucchini auf Tellern verteilen, die Fischfilets daraufsetzen und mit den Kürbiskernen garnieren.



ZUTATEN

4 Lachsforellenfilets á ca.
150g

Salz

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Butter (zimmerwarm)

2 EL grob gehackte
Kürbiskerne

1 EL Semmelbröseln

Kotányi Pfeffer

1 EL Kotányi Schnittlauch

2 EL Olivenöl

2 Zucchini

1 kl. fein gehackte
Zwiebeln

1 fein gehackte
Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz

1 Spritzer Balsamico-Essig
weiß

2 EL geschlagenes Obers