Nah&Frisch

Kotányi Professional

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 daraufsetzten 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 daraufsetzten 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