

GEBACKENE LACHSFORELLE MIT KERBELPESTO AUF SALAT

GEBACKENE LACHSFORELLE MIT KERBELPESTO AUF SALAT

Es ist Zeit für den Frühling - zumindest darf er jetzt von Zeit zu Zeit schon auf meinem Teller erscheinen. Ich denke dabei an lauwarmen Fisch, Kerbel und einen schlichten, bunt gemixten Salat. Noch etwas Zitrone und schon scheint die Sonne! Als Fisch habe ich eine Lachsforelle ausgesucht und die wurde im Ofen bei niedriger Temperatur gebacken bis sie glasig war. Der Salat hat statt Dressing ein Pesto bekommen und als kleines i-Tüpfelchen habe ich noch ein paar geröstete Pinienkerne über die ganze Geschichte gegeben. Leicht, lecker und fein - was will man mehr? Und mit den Resten vom Fisch habe ich übrigens am nächsten Tag eine Blätterteigpizza gezaubert... das folgt hier in Kürze.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Lachsforelle

1/2 Zitrone

1/2 Bund Kerbel

15g Butter

Für das Pesto:

1 große Knoblauchzehe

1/2 Bund Kerbel

30g Pinienkerne (25g für das Pesto + 5g für den Salat)

1/2 Zitrone

Pfeffer & Salz

2 EL Olivenöl

Für den Salat:

150g Salatmix

1/2 Salatgurke

8 Cocktailtomaten

ZUBEREITUNG:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit dem halben Bund Koriander und der halben, dünn aufgeschnittenen Zitrone füllen.



©katha-kocht.de

Mit den Butterflocken belegen und dünn in Alufolie einwickeln. Bei 90°C für 25-30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.



Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Den grob gezupften Kerbel, den geschälten Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und die Pinienkerne in einen kleinen Mixer* geben und zu einem feinen Pesto mixen. Den Salat waschen, die Tomaten vierteln oder halbieren und die Gurke in Scheiben aufschneiden. Den größten Teil des Pestos als Dressing mit dem Salat vermischen.



Die Lachsforelle aus dem Ofen holen und auspacken...



... die Haut abziehen und den Fisch von den Gräten schieben. Wer den Fisch lieber etwas „mehr durch“ mag lässt ihn einfach ein paar Minuten länger im Ofen. Wir fanden ihn lauwarm genau richtig.



Den Salat auf zwei große, tiefe Teller verteilen. Die lauwarme Lachsforelle mit Kerbelpesto und Pinienkernen als Topping auf dem Salat platzieren.

Leicht und lecker!



©katha-kocht.de