

# REGENBOGENFORELLE MIT CHILI-AVOCADO VINAIGRETTE

## REGENBOGENFORELLE MIT CHILI-AVOCADO VINAIGRETTE

Ich habe mal wieder einen Fisch auf den Salat gezaubert. Eine Regenbogenforelle um genau zu sein. Die war vorher ganz gemütlich im Ofen und wurde dann, ähnlich wie [dieser](#) und [dieser](#) hier, mit einer feinen Vinaigrette serviert. Die Vinaigrette diesmal ohne Nüsse, dafür mit Avocado. Sehr lecker!



### Zutaten für 2 Personen:

300g Regenbogenforelle

Olivenöl

Pfeffer & Salz

### Für die Vinaigrette:

1/2 Avocado

150g Rucola

5 mittelgroße Strauchtomaten

2 kleine Knoblauchzehen

1 Frühlingszwiebel

1 kleine rote Chili

2 EL Gemüsefond

4 EL Walnussöl

2 EL Walnussbalsamico

Pfeffer & Salz

### Zubereitung:

Zuerst ziehe ich der Forelle die Gräten. Mit einer kleinen Pinzette geht das ganz flott. Dann wird der Fisch in gleich dicke Stücken geschnitten. Ich habe dabei ein paar dickere und am Schwanzende / Bauchlappen ein paar dünnere. Die Fischstücken (samt Haut) werden rundherum mit Olivenöl

eingerieben und mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Dann wandern zuerst die dicken Stücken für 15 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen.



Nach 7-8 Minuten kommen auch die dünneren Stücken dazu.

Den Rucola auf beide Teller verteilen. Für die Vinaigrette schneide ich Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel in feine Scheiben. Alles zusammen mit dem Fond, Walnussöl und Walnussessig in ein kleines Schüsselchen geben und im Wasserbad oder wie hier vorsichtig bei kleinster Hitze direkt auf der Herdplatte erwärmen.

Die Tomaten werden fein gewürfelt (man sollte besser das Innere entfernen, habe ich hier leider vergessen), die Avocado aus der Schale gelöst und in Stücken geschnitten. Zur restlichen Vinaigrette geben und mmit Pfeffer und Salz abschmecken.



Den Fisch aus dem Ofen holen und vorsichtig die Haut ablösen.



So wird der Fisch auf dem Salat angerichtet. Dann verteile ich die Avocado-Chili Vinaigrette auf beide Teller.

Guten Appetit!

