

Rezept von Andreas Wojta

Gedämpftes Forellenfilet auf Fenchelgemüse

30 Minuten/aufwändig

Zutaten für 4 Personen:

4 Forellenfilets, geriebene Schale und Saft von 1 Zitrone, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Olivenöl, Salz.

Für das Gemüse: 3 Paradeiser, 1 Fenchel, ca. 1/16 l Weißwein, 1 klein Knoblauchzehe (geschnitten), 1 EL gehackte Petersilie, 2 EL Olivenöl.

Zubereitung:

Forellenfilets auf einen Teller legen, mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, Zitronenschale sowie Rosmarin und Thymian zufügen. Mit Klarsichtfolie bedecken und bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten ziehen lassen. Klarsichtfolie entfernen und die marinierten Fischfilets samt allen Aromaten und Kräutern auf ein Dämpferblech legen. In einem Dampfgarer bei 80 °C ca. 5-6 Minuten dämpfen. Fischfilets aus dem Dampfgarer nehmen, die Haut abziehen und mit Salz würzen.

Paradeiser in kochendem Wasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, von Haut sowie Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Fenchelknolle zuputzen und mit auf der Schneidemaschine in hauchdünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Knoblauch zugeben, kurz durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen und die Paradeiserwürfel zufügen, kurz durchschwenken und mit gehackter Petersilie vollenden, mit Salz abschmecken.

Fenchelgemüse auf heißen Tellern anrichten, die gedämpften Forellenfilets draufsetzen und servieren.

