

Konfierte Forellenfilets mit Mandel-Pesto und Kräutersalat

Zutaten für Brotwürfel und Pesto (für 4 Personen):

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Handvoll (mit Schale) Mandeln
- 50 g Mandelgrieß
- 50 g geriebener Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig darin rösten. Dabei etwas salzen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zum Schluss mit in die Pfanne geben und kurz anrösten. Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und abkühlen, dann würfeln oder in Stücke zupfen. Angebratenen Knoblauch und das Öl aus der Pfanne für das Pesto beiseitestellen.

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach das Olivenöl angießen und alles zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Dabei auch das Öl und einige Knoblauchscheiben aus der Pfanne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft würzen.

Zutaten für Fisch und Salat:

- 4 (à 120-150 g mit Haut) Forellenfilets
- Salz
- 200 ml (zum Konfieren) Olivenöl
- 1 Stück Ingwer
- 1 kleiner Römervalat
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Mandelöl
- 1 TL Ahornsirup
- etwas Zitronensaft
- Pfeffer

Forellenfilets waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. In eine Schale legen und salzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Römervalat säubern und in feine Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Schnittlauch in etwas längere Röllchen teilen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Aus Olivenöl, Mandelöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten den Salat mit der Vinaigrette vermengen.

Öl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erhitzen. Die Forellenfiles mit der Hautseite nach unten in das Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel bedeckt sind. Langsam 6-7 Minuten gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit dem Öl begießen. Ingwer schälen und reiben. Kurz vor Garende auf den Filets verteilen.

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen