

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, den 05.07.2022

Gebratene Forelle mit Tomaten-Melonensalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g Kirschtomaten, bunt
- 0,5 Salatgurke oder 2 Frühstücksgurken
- 400 g Wassermelone, Fruchtfleisch
- 2 getrocknete Tomaten, in Öl
- 1 Biozitrone, Saft und abgeriebene Schale davon
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenöl, von den getrockneten Tomaten
- 1 Bund Basilikum

Für die Forellen

- 4 Forellen (küchenfertig ausgenommen)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 4 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
- 1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon



Zubereitung

1. **Für den Salat** Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und in sehr feine Ringe schneiden. Tomaten abbrausen, trockenreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Gurke längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Wassermelone in Würfel schneiden (sie sollten ungefähr so groß sein, wie die Tomaten). Getrocknete Tomaten fein schneiden.
2. Zitronensaft und -schale, Senf, Honig, Oliven- und Tomatenöl verrühren. Getrocknete und frische Tomaten, Frühlingszwiebeln und Gurke mit dem Dressing mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. **Inzwischen den Fisch filetieren**, die Haut abziehen (nach Belieben).
4. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin kurz anbraten (falls die Haut dran bleibt, zuerst auf der Hautseite knusprig braten).
6. Fischfilets wenden. Zitronensaft und -schale zugeben und kurz schwenken. Dann den Fisch abdecken und ca. 3-5 Minuten gar ziehen lassen.
7. Für den Salat die Melonenstücke unter den Salat heben. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und über den Salat geben. Salat abschmecken und mit dem Fisch anrichten und servieren. dazu passt Röstbrot, z. B. Baguette oder Ciabatta.

Tipp: Eine tolle Variante für den Salat ist Koriander. Er verleiht dem Salat eine frisch-würzige Note. Einfach statt Basilikum verwenden.