Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Leichte Sommerrezepte: Forelle „kross gebraten“ mit gegrilltem Paprika und Paprikasoße

Der Sommer bringt Farben auf den Teller

Der Paprika leuchtet orange, rot und gelb. Dazu zarte Grüntöne der Frühlingszwiebeln oder doch vielleicht violette Farbtupfer von roten Zwiebeln? Spargel kommt mit dazu, solange wir diesen noch frisch aus den Regionen bekommen. Bald ist die Spargelzeit vorbei und dann heißt es wieder warten. Doch solange der Sommer uns Woche für Woche neue Köstlichkeiten bietet geh ich gerne auf Märkte und lass mich inspirieren. ich habe frische Forelle von einem Kollegen bekommen. Das passt ausgezeichnet zu dem kunterbunten Gemüse. Darum gibt es heute **"Forelle, kross gebraten, mit gegrilltem Paprika und Paprikasoße"**.

Hier die Rezeptur und viel Freude mit dem sommerlichen Wetter.

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 4 Forellenfilets mit Haut
- Je 2 rote, gelbe, orange und grüne Paprika
- 8 Stangen Spargel, weiß
- 3 Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen,
- 200 ml Milch
- 250 ml kräftige Gemüsebrühe oder Gemüsesaft
- 25 g Butter
- wer möchte: 100 g Creme fraiche oder Creme double
- Kräuter der Saison (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer, Zucker
- 1 Spritzer Tabasco oder Chili
- 1 Bio Zitrone
- 3 Stengel Thymian

Zubereitung

Zunächst wird das Gemüse vorbereitet. Die Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen und in 2 cm Stücke schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Den Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und fein schneiden.

Für den **Milchschaum** 200 ml Milch mit 3 Stengeln Thymian und einer Prise Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Dann beiseite stellen.

Für die **Soße** von den gewürfelten Paprika 1 rote und 1 orange Paprika zusammen mit den Tomatenwürfel in einem Topf mit Öl und Knoblauch für 1 Minute anbraten. Dann mit Gemüsebrühe oder Gemüsesaft ablöschen. Zugedeckt für 7-8 Minuten weich dünsten. Anschließend mit der Butter fein mixen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Wer die Soße cremiger möchte mixt noch 100 g Creme fraiche oder Creme double mit.

Für die **Gemüsebeilage** die restlichen Paprikawürfel mit den Spargelstücken, Frühlingszwiebeln, Knoblauch , Salz, Pfeffer, Öl, Zitronenabrieb (1/2 Zitrone), Zitronensaft (ganze Zitrone) und 1/2 TL Zucker in einer Schüssel mischen. Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben und im Ofen oder im Grill mit Deckel 15-25 Minuten bei 200 Grad garen.

In der Zwischenzeit den **Fisch** entgräten und auf beiden Seiten salzen. In einer antihaft beschichteten Pfanne oder auf dem Grill auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und 1 Minute auf der Fleischseite nachgaren lassen. Vor dem Servieren pfeffern.

Für das **Kräuteröl** die geschnittenen Kräuter in eine breite Tasse geben. Mit 6 EL Öl und 1 Prise Salz angießen und mit dem Pürierstab fein mixen.

Zum **Servieren** das Gemüse und die Paprikasoße auf Teller verteilen. Den Fisch anlegen und etwas Kräuteröl verteilen. Aus der Milch den Thymian entfernen und die Milch mit einem Stabmixer luftige aufschlagen.

Milchschaum auf den Fisch geben und sofort servieren.

Tipp: Dazu schmecken gebackene Kartoffelhälften oder geröstetes Brot