Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Forelle „kross gebraten“ mit gegrilltem Paprika und Paprikasoße

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