

Forellenfilet auf Zucchinisalat

Ein leckeres Forellenfilet auf Zucchinisalat ist eine leckere und vor allem kalorienarme Mahlzeit. Mit diesem Rezept überzeugt man auch Kinder, einfach nur köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 6 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,8 h



Zutaten

2 TL	Koriander
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprika
1 TL	Meersalz
800 g	Forellenfilets
1 EL	Olivenöl
Nach Belieben	Blattsalat (zum Garnieren)
Nach Belieben	Zitronenspalten (zum Garnieren)

Für das Joghurt-Dressing

200 g	Joghurt
2 Stk.	Knoblauchzehe
3 TL	Dille
3 TL	Schnittlauch
3 TL	Koriander
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
0.5 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für den Zucchini-Salat

2 Stk.	Zucchini
0.5 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Gurke
2 EL	Minze
2 EL	Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Forellenfilet auf Zucchinisalat zuerst in einer kleinen Schüssel Koriander, Meersalz und Paprikapulver geben und gut miteinander vermengen. Die Filets unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Den Fisch nun von beiden Seiten in die Gewürze legen und darauf achten, dass er rundum mit diesen bedeckt ist. Ihn dann in eine Form aus Keramik legen und mit Folie abdecken. Damit sich die Aromen der Gewürze entfalten können, muss der Fisch nun 30 Minuten an einem kühlen Ort, am besten im Kühlschrank ruhen.
3. In der Zwischenzeit Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Dies dann zusammen mit dem Joghurt, Koriander, Zitronensaft, Öl und Senf in einer kleinen Schüssel zusammenmischen, Salz und Pfeffer dazugeben und zu einem Dressing verrühren. Die Joghurtsauce nun ebenso abdecken und auch 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Für den Zucchinisalat die Zucchini abwaschen, der Länge nach aufschneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, halbieren, vom Grün befreien und würfeln. Die Zwiebel abziehen, die Gurke abwaschen in die gleiche Form bringen wie die Tomaten und Zucchini. Frische Minze und Petersilie unter fließendem Wasser abwaschen und beides fein hacken. Mit Öl und Zitronensaft zusammengeben und alles zu einem frischen Salat verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun in einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen und den Fisch von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Falls das Filet ein wenig dicker sein sollte, ruhig ein wenig länger in der Pfanne lassen. Das Filet sollte durch, aber nicht zu trocken sein.
6. Zum Anrichten auf einen Teller dekorativ den Zucchinisalat in die Mitte geben, das

Forellenfilet obenauf legen und einen Klacks Sauce obenauf geben. Mit einer Scheibe Zitrone und Salatblättern dekorieren und sofort servieren.

Tipp

Das Forellenfilet mit Zucchinisalat lässt sich hervorragend zubereiten, denn es macht nichts, wenn die Sauce oder der eingelegte Fisch länger als 30 Minuten durchziehen. Ist also ein tolles Gericht, um es morgens fertigzumachen, wenn es abends schnell gehen muss. Auch rote oder gelbe Paprika machen sich gut im Zucchinisalat. Das einfach mal nach eigenem Geschmack ausprobieren.