# Forellenfilet mit Mandeln und Tomaten

Immer wieder freitags ist Fischzeit. Auch wenn es heute nicht mehr so ist, kann dieses Rezept vom Forellenfilet mit Mandeln und Tomaten vollends überzeugen. Einfach mal probieren.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 35 min

**Gesamtzeit:** 50 min

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 1 Stk. | Paprika |
| 2 Stk. | Tomaten |
| 1 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Balsamicoessig |
| 300 g | Forellenfilets |
| 2 EL | Mandelblättchen |
| Nach Belieben | Zitronenspalten (zum Garnieren) |
| Nach Belieben | Rucola (zum Garnieren) |

## Zubereitung

1. Für das Forellenfilet mit Mandeln und Tomaten zuerst den Ofen auf 190°C vorheizen. Die Tomaten abwaschen, vom Stiel befreien und halbieren. Den Knoblauch abziehen und zerhacken. Die Paprika aufschneiden, die Kerne entfernen und ebenfalls in kleine Würfelchen schneiden.

2. In einen Bräter nun Pfeffer, Tomaten, Knoblauch, Öl und Essig zusammenrühren und für 20 Minuten in den Backofen stellen.

3. Währenddessen die Forellenfilets abwaschen, abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Mandeln bestreuen. In dem Bräter das Gemüse zur Seite schieben und die Forellenfilets in die Mitte

legen.

4. Das Ganze nun abermals circa 10 – 15 Minuten garen, bis der Fisch nicht mehr glasig ist und die Mandeln leicht angeröstet. Auf einen Teller dekorativ den Rucola anrichten, das Filet darauf legen, Gemüse darüber verteilen und mit einer Zitronenscheibe dekorieren.

## Tipp

Besonders hübsch sieht das Forellenfilet mit Mandeln und Tomaten aus, wenn man aus der Zitrone eine dünne Scheibe abschneidet, diese auf einer Seite bis zur Hälfte einschneiden und dann die eine Seite nach vorne und die andere nach hinten biegt. So punktet das Gericht auch optisch. Superlecker sind auch ein paar Kapern in dem Gemüse, aber das ist Geschmackssache. Einfach mal probieren!