



REZEPT



ROSMARINUS
PROSTRATUS

FORELLE MIT SCHWARZEM KREUZKÜMMEL, SESAM MIT FENCHEL



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- › 2 Forellen zum Filetieren in 4 Filets mit der Haut
- › 1 Zitrone nicht behandelte oder 1 Orange (nach Saison)
- › Olivenöl
- › 2 große Knoblauchzehen
- › 3 frische Rosmarinzweige
- › 2 Esslöffel Sesam
- › 2 Esslöffel schwarze Kreuzkümmel
- › Grobes Salz
- › 2 Orangen
- › 2 Fenchel
- › Anissamen

ARBEITSZEIT (VORBEREITUNG)

Zeit (Vorbereitung): 20 Minuten

ZUBEREITUNG

In diesem Rezept können Sie sowohl die Meerforelle als auch den Lachs benutzen. Es hängt von der Stärke des Geschmacks ab, den Sie erhalten möchten. Im ersten Fall ist der Geschmack milder. Im zweiten Fall ist der Geschmack ausgeprägter und schmackhafter. In beiden Fällen lassen Sie die Fischfilets mit der Haut mindestens eine Stunde lang in einer Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, geschnittenem Knoblauch und frischem Rosmarin ziehen. Der Fisch wird schmackhafter und die Kochzeit kürzer. Am Ende der Mazeration reiben Sie das Filet mit dem groben Salz, dem schwarzen Kreuzkümmel und dem Sesam ein.

Legen Sie die Fischfilets in eine Bratpfanne, decken Sie sie mit Alufolie ab, und lassen Sie sie ca. 10 Minuten bei 180°C im Backofen mit Umluft garen. Nehmen Sie dann die Alufolie heraus und aktivieren Sie die Grillfunktion für weitere 5/7 Minuten. Die Forelle ist fertig. Sie passt zu einem frischen Salat mit Fenchel, Orangen und Anissamen hervorragend zusammen.