

Lachsforelle auf mediterranem Ofengemüse

Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 2 junge Zucchini (à 100 g)
- 500 g festkochende kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- ½ TL Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 300 g bunte Kirschtomaten (rot, gelb, orange)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Fenchelknolle
- 8 Zweige Thymian
- 1 TL Meersalz
- 6 EL Olivenöl

Lachsforellen:

- 4 Lachsforellen (à ca. 350 g; küchenfertig)
- 1 TL Koriandersamen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Fenchelsamen
Salz
- 1 Bio-Zitrone

1-2 EL Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung:

Für das Ofengemüse die Zwiebel schälen und in ½ cm breite Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Die Fenchelknolle waschen, putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und in ca. ½ cm breite Spalten schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. Thymian mit Piment d'Espelette, Meersalz und dem Olivenöl verrühren. Das vorbereitete Gemüse mit dem Würzöl mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen, dabei öfter wenden.

Inzwischen die Lachsforellen innen und außen waschen und gut trocken tupfen. Die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen, mit Salz und Pfeffer mischen. Die Fische innen und außen mit der Würzmischung einreiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Die Zitronenspalten in der Bauchhöhle der Fische verteilen.

Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Gemüse samt Würzöl in der Fettpfanne des Backofens verteilen. Die Forellen darauflegen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Fische im Ofen (unten) 20-25 Minuten garen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Forellen vom Blech heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kirschtomaten unter das Gemüse mischen und mit den Forellen anrichten. Alles mit Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

Guten Appetit!