

Bruschetta mit Forelle und Tomatenvielfalt – ein Rezept von Anna Matscher



Das folgende Rezept ist als kleiner „Appetithappen“ zum Thema nächste Woche zu verstehen. Wir haben einen kleinen Ausflug für Sie gemacht. Wohin? Sie dürfen gespannt sein!

Die Forelle zählt zu den Lachsfischen, und ist eine der bekanntesten heimischen Fischarten. Im Vergleich zum Lachs besitzt sie einen relativ geringen Fettgehalt. Je nach Lebensraum unterscheidet man Meer-, Bach- und Seeforelle. Während die Bachforelle mit 0,5 bis 2 kg relativ klein bleibt, können ausgewachsene Meer- und Seeforellen bis zu 15 Kilo schwer werden.

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Weißbrot (je etwa 5x5cm)

Verschiedene Tomaten (z.B. Johannisbeere, Dattelwein, grüne Fleischtomate, weiße Schönheit)



2 EL gehackte Kapern
Basilikum nach Geschmack
1 TL 10 Jahre alten Balsamicoessig
Salz
3 EL Olivenöl
600g Forelle
Cayennepfeffer nach Geschmack

Zum Garnieren:

Rettichschoten
Olivenöl
Basilikum

Tipps von Anna Matscher:

- Für ein besonders feines Aroma kann das angebräunte Weißbrot noch mit etwas frischem Knoblauch eingerieben werden, bevor die Tomaten darauf platziert werden.
- Alternativ zur Forelle passt auch Zander gut zu diesem Rezept.
- Das Gericht lebt von der Aromen-Vielfalt der Tomaten. Daher ist es wichtig, viele verschiedenen Tomaten mit unterschiedlichsten Aromen und hervorragender Qualität zu besorgen.

Zubereitung (circa 30 Minuten):



Die Forelle filetieren (siehe Video), salzen und mit Cayennepfeffer je nach Geschmack würzen. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl je nach Dicke des Fisches 5 bis 10 Minuten anbraten, auf ein Gitter legen und im Rohr auf 200°C für 8 Minuten garen lassen.



In der Zwischenzeit das Weißbrot in ½ EL Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten. Das Basilikum in feine Streifen schneiden, die Tomaten grob würfeln und zusammen mit dem restlichem Olivenöl, fein gehackten Kapern, Cayennepfeffer, Salz und Balsamicoessig marinieren.



Anrichten

Die Bruschetta in die Mitte der Teller legen und die marinierten Tomaten darauf geben. Die Forelle auf die Tomaten geben und mit klein geschnittenen Rettichschoten, Olivenöl und Basilikum garnieren.



Guten Appetit!

Video „Fisch filetieren“:

