

Lachsforelle, geschmortes Estragon-Gemüse

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 18 Minuten Garzeit

Zutaten für 2 Personen:

4 - 6 Karotten, verschiedene Farben, mittelgroß
1 Hand voll Zuckerschoten
8 Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Dijonsenf
2 Lachsforellenfilets á 180 g, küchenfertig
5 Zweige Estragon

Zubereitung:

Karotten schälen, von den Enden befreien, der Länge nach halbieren, schräg in mundgerechte Scheiben schneiden und in eine mittelgroße Schüssel geben. Zuckerschoten und Cocktailtomaten unter fließend warmem Wasser abbrausen, beides halbieren und den Karotten zugeben. Olivenöl und Dijonsenf dem Gemüse begeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen, alles gut miteinander vermengen und kurz ziehen lassen. Backofen auf 160 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Gemüse gleichermaßen auf das untere Drittel zweier Bögen Backpapier platzieren, Fisch darauf geben, sowie mit überschüssiger Marinade des Gemüses bestreichen. Anschließend im Backpapier einschlagen. Gegebenenfalls die Enden mit einer ofenfesten Schnur zuknoten. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Ober- Unterhitze etwa 18 Minuten lang garen. In der Zwischenzeit Estragon unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, Blätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. Nach Ablauf der Garzeit, Lachsforellenfilets, samt Gemüse dem Backpapier entnehmen, auf flachen Tellern anrichten und mit Estragon bestreuen.