

Fisch auf Focaccia-Artischocken-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2019/09/22/fisch-auf-focaccia-artischocken-gemüse/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Forelle
- 1 Focaccia
- 2 Artischocken
- 150g weiße Bohnen
- 100g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- Olivenöl

Zubereitung:

Das Focaccia in kleine Würfel schneiden. Die Artischocken ebenfalls kleinschneiden und beides mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die weißen Bohnen zugeben, ebenso die halbierten Kirschtomaten. Das Ganze durchschwenken und die Pfanne bei nicht allzu hoher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen.

Die kleingehackte Zwiebel und etwas Knoblauch unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Etwas Olivenöl dazugeben und nochmals schwenken.

Etwas Zitronenschale reiben und beiseitestellen.

Die Forelle filetieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform etwas einfetten und mit der Hälfte des Gemüses den Boden deckend auffüllen. Die gewürzte Forelle darauf legen und das restliche Gemüse aus der Pfanne dazugeben. Für etwas Säure die geriebene Zitronenschale darüberstreuen und noch etwas salzen und pfeffern.

Die Auflaufform bei 200°C solange in den Ofen, bis sich die Haut der Forelle problemlos abziehen lässt.

Zum Schluß den Fisch auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 22.9.2011