

Mit Tomaten-Gemüse gefüllte Lachsforelle und Avocado-Kartoffel-Püree

 happy-mahlzeit.com/2021/08/11/mit-tomaten-gemuese-gefuellte-lachsforelle-und-avocado-kartoffel-puree

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lachsforellen à 350 g, küchenfertig
- 1 Zitrone
- 3 Knoblauchzehen
- 125 g rote Kirschtomaten
- 125 g gelbe Kirschtomaten
- 4 Zweige Thymian
- 2,5 EL Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Püree:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Avocado
- 1/2 EL Meerrettich
- 20 g Butter
- 90 ml Milch
- 1 Zitrone
- Meersalz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Für die Tomaten Wasser in einem Topf erhitzen. Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, einige Sekunden ins Wasser geben, anschließend in kaltem Wasser abschrecken und die Haut der Tomaten abziehen. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Den Thymian abbrausen, trocken wedel und klein hacken. Alle Zutaten mit den Tomaten in einer Schüssel mit Olivenöl mischen.

Die Forellen innen und außen waschen, trocken tupfen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Tomatenmischung in die Bauchhöhle der Fische geben, auf ein Blech legen und den Rest darüber verteilen. Die Forellen im Backofen etwa 14 Minuten backen und anschließend 1 Minute im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, klein schneiden, in Salzwasser garen, abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Milch, Butter und Meerrettich mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Avocado zerdrücken. Das

Avocadofleisch mit Zitronensaft mischen und unter das Püree heben.

Die mit Tomaten-Gemüse gefüllte Lachsforelle mit dem Avocado-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Gudrun Katzmann

Quelle: Die Küchenschlacht vom 4. August 2016

Episode: Hauptgang & Dessert