

Gedämpfte Forellen-Filets auf scharfen Spaghetti

Für vier Portionen

Für die Forellenfilets:

1 Limette	4 Forellenfilets, mit Haut	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter-der-Provence	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	200 g Kirschtomaten	1 Chilischote
1 rote Zwiebel	50 g Bacon	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer

Basilikum

Spaghetti in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Danach die Limette in Scheiben schneiden. Forellenfilets in einem Dämpfeinsatz auf die Limettenscheiben legen, mit den Kräutern der Provence und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Weißwein und Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben, aufkochen und den Dämpfeinsatz darüber setzen. Die Knoblauchzehen halbieren und hinzugeben. Hitze reduzieren, so dass der Sud nur leicht simmert. Forellenfilets bei geschlossenem Deckel sieben bis neun Minuten dämpfen. Für die scharfen Spaghetti die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Bacon in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Bacon und Chili darin anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kirschtomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minute köcheln lassen. Spaghetti unterschwenken. Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, je ein Forellenfilet darauf legen und mit frisch gezupftem Basilikum bestreuen.

Horst Lichter am 06. Dezember 2014