

Forellen-Filet mit Bohnen-Salat und Estragon-Dip

Für zwei Personen

Für die Forelle:

150 g Forellenfilet 1 Zitrone 2 Zweige Thymian
Butter

Für den Bohnensalat:

200 g zarte, grüne Bohnen 3 Eiertomaten 1 Frühlingszwiebel
1 Avocado 3-4 EL Weißweinessig 5 EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für den Dip:

1 Limette 66 g Sauerrahm 100 g Crème-fraîche
Honig 1 Bund Estragon Salz

Für die Forelle:

Das Forellenfilet waschen, trockentupfen und in die Pfanne geben.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Forellenfilet wenden und Thymian und Butter hinzugeben. Zitrone waschen, trockentupfen, eine Scheibe abschneiden und restliche Zitrone für die Bohnen beiseitelegen.

Forellenfilet mit einer Scheibe Zitrone servieren.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für den Bohnensalat:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Bohnen waschen, putzen und im Salzwasser bissfest garen.

Währenddessen Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und auch in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und das Grüne in feine Stücke schneiden. Das Weiße fein hacken. Von der übrigen Zitrone (von oben) die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Salz, Pfeffer, weißer Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Weißweinessig und Olivenöl verquirlen.

Bohnen vom Herd nehmen und kalt abbrausen.

Tomaten und Avocado zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben und vermengen. Salz, Pfeffer und grüne Lauchzwiebeln dazugeben und alles abschmecken.

Wenn man die grüne Bohne von oben bis unten auseinanderziehen kann, ist das das perfekte Indiz dafür, dass sie gut gegart ist.

Für den Dip:

Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Crème fraîche, Sauerrahm, Honig und Limettensaft verrühren und salzen.

Estragon unter den Dip heben und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Müller am 03. November 2020