

Fjord-Forelle mit Kürbis-Hummus und Kräuter-Salat

Für 4 Personen

Für das Hummus:

250 g getrock. Kichererbsen	1 Msp. Natron	300 g Hokkaido-Kürbis
50 g Mandeln	1 Stück Ingwer	4 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	Zitronensaft	1 TL Harissa
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver	3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	milder Essig	Salz, Pfeffer

Für Kräutersalat, Joghurt-Dip:

weiche Kräuter	Olivenöl	0.5 Zitrone
Ahornsirup	250 g griech. Joghurt	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

4 Fjordforellen-Filets	Brat-Olivenöl, Salz
------------------------	---------------------

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag mit frischem Wasser und Backnatron weich kochen. Erst danach salzen und etwas im Kochwasser ziehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Kürbis waschen, mit Schale in Spalten schneiden und auf das Backpapier legen. Mit etwas Essig beträufeln und mit Salz bestreuen.

Knoblauchzehen mit Schale hinzufügen. Kürbis und Knoblauch 30-35 Minuten im Ofen garen. Mandeln grob hacken, Ingwer schälen und klein schneiden. Mit Kürbis und Knoblauch in einen Mixer geben (1 Zehe für die Vinaigrette beiseitelegen).

Die Kichererbsen abtropfen lassen und hinzufügen. Harissa, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben. Etwas Olivenöl und Brühe angießen, dann alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Mit Zitronensaft, Apfelbalsam oder einem anderen milden Essig sowie Salz und Pfeffer würzen. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Flüssigkeit hinzufügen. Bei zu flüssiger Konsistenz mehr Mandeln oder Kürbis verwenden.

Für Kräutersalat, Joghurt-Dip:

Kräuter säubern und grob zupfen. Zitrone auspressen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Die Hälfte der Vinaigrette kurz vor dem Servieren mit den Kräutern vermengen. Joghurt glatt rühren und mit der anderen Hälfte der Vinaigrette vermengen. Die übrig gebliebene Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken und zum Joghurt geben.

Für den Fisch:

Die Fischfilets säubern und etwaige Gräten entfernen. Rundum mit Salz bestreuen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum braten. Der Kern sollte schön rosa und glasig bleiben.

Alternative zu Fjord-Forelle eignen sich auch Lachsforelle und Lachs.

Anrichten:

Zuerst den Joghurt-Dip auf Teller geben. Darauf je 1 Portion Hummus setzen.

Ein gebratenes Fischfilet darauf platzieren und nach Belieben geröstete Sesamkörner darauf streuen. Mit Kräutersalat garnieren.

Tarik Rose am 25. Oktober 2024