

Lachsforelle unter Kürbiskernölpesto-Kruste



Hauptspeise
Rezeptart



25 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

Fischfilet:

4 Lachsforellenfilets
Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
20 g Frischkäse
2 EL geriebener Parmesan
2 EL Semmelbrösel
3 EL Kürbiskernölpesto

Kürbiskernölpesto:

150 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
150 g Kürbiskerne, geröstet und fein gerieben
2 EL Parmesan
Salz
Pfeffer

Beilage: gedünstetes Gemüse und/oder Kartoffeln

Zubereitung

Für das Pesto das Kürbiskernöl mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer aufmixen. Anschließend 60 g davon mit Frischkäse, Parmesan und Semmelbrösel vermischen. Die Fischfilets entgräten, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Den Fisch auf der Hautseite langsam anbraten, dann umdrehen und zweite Seite kurz anbraten. Währenddessen die angebratene Haut auf der Oberseite einrollen. Das freigelegte Fischfleisch mit der vorbereiteten Krustenmasse bestreichen und alles im vorgeheizten Backofen kurz mit dem Heißluftgrill überkrusten.

Tipp: Die angegebenen Zutatenmengen für die Zubereitung des Pestos sind mehr als schlussendlich benötigt wird. Das übrige Pesto kann in sauber ausgespülte Einmachgläser gefüllt werden – gut verschlossen ist das Pesto etwa 2 Wochen lang im Kühlschrank haltbar (ohne Parmesan sogar mehrere Wochen).

Rezept von Johann Papst (Spitzenkoch) / Foto: Stefan Kristoferitsch