

Thymian-Forelle auf Orangen-Sellerie-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

Fisch

4 kleine Forellen, küchenfertig

Salz, Pfeffer

1 Bund Zitronenthymian

4 EL Mehl

8 EL Rapsöl

Gemüse

1 Staudensellerie

2 Orangen

1/8 l Brühe



Und so geht's:

Fisch: Forellen waschen, gut trocken tupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Zitronenthymian abspülen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen. Forellen in Mehl wälzen, dabei überschüssiges Mehl leicht abklopfen. 6 EL Rapsöl zusammen mit den Thymianblättchen in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Forellen in das heiße Rapsöl geben und vorsichtig von beiden Seiten in ca. 12 Minuten knusprig goldbraun braten.

Gemüse: Staudensellerie putzen, waschen und in große, längliche Stücke schneiden. Orangen mit einem Messer dick schälen, so

dass auch die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Das restliche Rapsöl erhitzen, Sellerie darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenscheiben zufügen und kurz mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen und das Gemüse in ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Das Gemüse auf großen Tellern verteilen, die gebratenen Forellen darauf anrichten und mit dem Bratöl beträufeln.

Tipp: Dazu passt knuspriges Baguette.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.