

Fischfilet auf Kürbissalat mit Aronia-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise
oder für 2 Personen als Hauptgang
Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Vinaigrette

3 EL	Kürbiskerne	Kürbiskerne grob hacken und in einer Bratpfanne rösten, etwas abkühlen.
1 1/2 EL	Aronia-Balsamico	Aronia-Balsamico mit Öl,
3 EL	Rapsöl	Thymianblättchen und Honig verrühren.
1 TL	Thymianblättchen	Kürbiskerne daruntertermischen, würzen,
2 TL	flüssiger Honig	beiseite stellen.
1/4 TL	Salz	
wenig	Pfeffer	

Kürbis

600 g	Kürbis (z.B. Butternut)	Kürbis schälen, längs vierteln,
	Bratbutter zum Braten	entkernen, in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden.
1/2 TL	Salz	Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Kürbis portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. knapp weich braten, würzen,
wenig	Pfeffer	herausnehmen, im Backofen bei 60 Grad zugedeckt warm stellen.

Fischfilets

4	Fischfilet mit Haut	Fischfilets würzen, Mehl darüberstäuben, restliches Mehl abschütteln.
	(z.B. Forelle; je ca. 90 g)	Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.
1/2 TL	Salz	Fischfilets beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen und zugedeckt warm stellen.
wenig	Pfeffer	
ca. 1 EL	Mehl	
	Bratbutter zum Braten	

Servieren

Kürbisscheiben auf vorgewärmte Teller anrichten, Fischfilets darauflegen und mit Vinaigrette beträufeln.

Lässt sich vorbereiten

Vinaigrette 1 Tag im Voraus zubereiten und Kürbis in Scheiben schneiden. Beides zugedeckt kühl stellen. Fisch und Kürbis erst vor dem Servieren braten.