

## 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

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

---

### Kürbis

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

---

### Fischfilets

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