

Forellen-Filets aux olives

Für 2 Personen

Zutaten

4 Forellen-Filets, je ca. 100 g

2 Tomaten

Je 6 grüne und schwarze Oliven

4 frische Salbeiblätter

4 frische Basilikumblätter

2 Knoblauch-Zehen

4 Sardellen-Filets

2 EL Olivenöl

20g Butter

1 Schalotte

1 Bund gehackter Thymian

300ml Fischfond

Salz & Pfeffer

Zubereitung

In einer ofentauglichen Form 1 EL Öl erhitzen. Die fein gehackte Schalotte und den fein gehackten Knoblauch anziehen lassen.

Eine in Scheiben geschnittene Tomate, je 6 grüne und schwarze Oliven, die Sardellen-Filets und eine gewürfelte Tomate dazugeben. Die gehackten Salbei- und Basilikumblätter zufügen. Anschliessend mit der Hälfte des Fischfonds ablöschen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180°C während 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Forellen-Filets mit dem restlichen Öl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Fischfond begeben und die Forellen-Filets in den Schmorfond legen und weitere 5 Minuten lang garen. Die Forellen-Filets aus dem Ofen nehmen und auf heissen Tellern anrichten. Den Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf laufen lassen, aufkochen. Die Butter mit dem Schneebesen einrühren. Abschmecken und das Basilikum zugeben.