

Kochen

Caroline Autenrieth

Zucchini-Gratin mit Basilikum und gebratener Lachsforelle

20.08.2024

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Gratin:

3 Zucchini, mittelgroß, ca.
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl, ca., zum Braten
50 ml Wasser oder Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Baguette
1 Bund Basilikum
50 g Parmesan, gerieben, ca.

Für die Lachsforelle:

4 Lachsforellenfilets (küchenfertig mit Haut à ca. 150 g)
etwas Pfeffer
etwas Salz
etwas Zitronensaft
4 EL Olivenöl, ca., zum Braten

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen.
2. In einem weiten Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2-3 Minuten goldgelb andünsten.
Zwiebeln und Knoblauch sollten hell bleiben und nicht bräunen.
3. Zucchinischeiben und evtl. etwas Wasser oder Brühe zugeben. Zucchinischeiben bei sanfter Hitze ca. 4-6 Minuten dünsten.
4. Inzwischen das Baguette in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Basilikum fein schneiden.
5. Zucchinischeiben mit ca. zwei Drittel Basilikum mischen. Alles gleichmäßig mit dem Parmesan in einer gefetteten Auflaufform verteilen.
6. Die Zucchini-Basilikum-Parmesan-Masse mit den Baguettescheiben belegen und abdecken.
7. Das übrige Öl gleichmäßig auf den Baguettescheiben verteilen.
8. Zucchini-Gratin im heißen Ofen auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 10-15 Minuten gratinieren.
9. Inzwischen **für die Lachsforelle** die Filets trockentupfen. Fischfilets mit je etwas Pfeffer und Salz würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
10. Filets im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 3-4 Minuten braten, bis das Fleisch gar aber noch glasig ist. Fischfilets nach Belieben wenden und auf der Fleischseite nochmal ca. 1 Minute sanft braten.
11. Gratin aus dem Ofen nehmen und mit dem übrigen Basilikum bestreuen.
Mit den Lachsforellenfilets anrichten und servieren.