



Forelle aus Ondenval

“ Pflanzen haben ihre Saison – genau wie Fische. Letztendlich dreht sich alles um die Saison und Nachhaltigkeit. ”

— Sang Hoon Degeimbre

- Reicht für: 4 Personen
- Zubereitung: 45 Minuten
- **Nachhaltigkeit:** Die Forelle in dem Rezept wird im belgischen Ondenval nach sehr hohen Standards und mit einer geringen Besatzdichte gezüchtet, die den Anforderungen der ökologischen Produktion entspricht. Wenn Sie Forellen oder andere Aquakulturprodukte kaufen, können Sie die [Bio](#) - oder [ASC](#) -Logos erkennen. Sie können jedoch sicher sein, dass die EU-Produktionsstandards für alle Arten hoch sind.



- 4 Regenbogenforellenfilets à 75 g
- 1 reife Tomate
- 4 Babykarotten (verschiedene Farben)
- 5 cl Bouteville-Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Glas Forellenkaviar
- Salz und Pfeffer

- Die Forellenfilets 10 Sekunden in 10%iges Salzwasser eintauchen. Sofort abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Zur Seite stellen.
- Die Tomate in Stücke schneiden und wie einen Salat mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. 1 Stunde ziehen lassen, ausdrücken und Saft auffangen.
- Karotten schälen und in kochendem Wasser al dente kochen (lässt sich gut mit der Spitze eines Messers überprüfen). In dünne Scheiben schneiden.
- Die Forelle mit Alufolie abdecken und bei 60 °C 10 Minuten im Ofen garen lassen.
- Die Forelle zusammen mit einem großzügigen Löffel Forellenkaviar auf einen Teller geben, die Karotten darum herum anrichten, mit Tomatensaft übergießen und mit etwas Oliven- und Pistazienöl beträufeln.