

# Sashimi von der Forelle

## Zutaten

1 Forelle (küchenfertig)	Salz	2 Artischocken
1 TL Oregano	1 Zitrone	1 Stange Frühlingslauch
Olivenöl	Pfeffer	20 g Parmesan
Mehl		

Zuerst mit einem Messer die Filetstücke von der Forelle heraustrennen. Nun den Bauchlappen und die Gräten entfernen. Die Filets auf der Haut würzen und halbieren. Die Hautseite des Fisches in Mehl einlegen und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Den Fisch dabei mit einem Topf beschweren – dabei soll das Fleisch roh bleiben. Den oberen Kamm der Artischocken entfernen und das „Herz“ der Artischocken, Oregano und Zitronenschale sowie etwas Frühlingslauch klein schneiden. In einer Schale mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Sashimi von der Forelle in Streifen schneiden und auf Teller geben. Die hergestellte Marinade auf den Fisch geben und mit etwas Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 28. 08. 2012