

Rezept

Forellenbrötchen Galata-Art

Ein Rezept von Forellenbrötchen Galata-Art, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Tahinsauce:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 3 EL Tahin | 1 ½ EL Zitronensaft |
| Knoblauchzehen | 1 Paar Zimtpulver |

Für den Fisch:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 4 Forellenfilets | 1 EL Zitronensaft |
| 2 EL Pflanzenöl | 4 EL Weizenmehl |

Außerdem:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| Salz | gemahlener schwarzer Pfeffer |
| ½ Bund Koriandergrün | 2 Baguettes (mittelgroß) |
| 3 EL Granatapfelsirup | 4 EL Granatapfelkerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Für die Tahinsauce Tahin mit Zitronensaft und 2 EL Wasser verrühren. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse dazudrücken und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zimtpulver würzen.
2. Für den Fisch die Forellenfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Das Mehl auf einen Teller geben, die ersten zwei Forellenfilets darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln und die Fischfilets im heißen Öl vorsichtig bei schwacher Hitze braten. Das dauert je nach Dicke des Fisches ca. 3 Min. pro Seite. Die übrigen Filets im übrigen Öl ebenso braten.
3. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Baguettes jeweils quer halbieren und die Hälften auf-, aber nicht durchschneiden. Die Unterseiten mit der Tahinsauce bestreichen und den Koriander darauf verteilen.
4. Die Forellenfilets aus der Pfanne nehmen, in die Baguettehälften legen und mit Granatapfelsirup beträufeln. Die Granatapfelkerne darüberstreuen. Obere Baguette-Hälfte zuklappen, Augen schließen und Mund öffnen.