



Forellenfilet aus den Rohr mit Fenchel und Zitronengras

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit mediterranem Touch, schonend gegart, passt hervorragend zur Forelle

Zutaten

- 750 g - 80 g taufisches Forellenfilet, küchenfertig - ausgelöst, grätenfrei
- 1 - 2 Fenchelknollen nach Größe, geputzt, in 2 cm dicken Scheiben
- Grünes Fenchelkraut zupfen, hacken
- 2 kleine Stangen Zitronengras in dünnen Scheiben
- 6 - 8 Scheibchen frischer Ingwer
- 1 El Butter
- 1 El Olivenöl
- 2 El trockener Weißwein
- Etwas frischer, gezupfter Koriander
- 4 - 5 Tomaten, entkernt, abgezogen, in 2 cm großen Stücken
- 2 El T. K. - Kräuter der Provence
- Weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas Zitronensalz

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Den Fenchel waschen, putzen und die äußere Schicht abnehmen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Schritt3

In einer Stielpfanne 2 - 3 min. anbraten, leicht Farbe nehmen lassen und Stück für Stück in eine

ausreichend große Auflaufform setzen.

Schritt4

Die, unter fließendem Wasser gewaschen Forellenfilets mit der Haut darüber geben, Zitronengras und den Ingwer verteilen.

Schritt5

Etwas Weißwein angießen und mit hitzebeständiger Klarsichtfolie verschließen.

Schritt6

Bei 80 ° C für ca. 15 - 17 min. in den Backofen schieben, ausgesprochen vorsichtig garen, glasig halten.

Schritt7

Etwas Meersalz mit geriebener Zitronenschale versetzen, mischen.

Schritt8

Die Kräutertomaten:

Schritt9

Die Blüte heraus schneiden und für eine 1/2 min. in kochendes Wasser geben. Mit einer Schaumkelle heraus fangen, in kaltem Wasser abschrecken. Schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Schritt10

In Olivenöl mit den Provence Kräutern und etwas frischem Koriander anschwanken, salzen, pfeffern.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die Forellenfilets auf dem Fenchel anrichten, die Haut vom Schwanz her abziehen. Erst jetzt mit Zitronensalz, grünem, gehacktem Fenchelkraut und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schritt13

Die Kräutertomaten darüber geben, einen Moment warm halten.

Schritt14

Den Pochierfond passieren und mit etwas kalter Butter zu einer leicht "sämigen Emulsion" aufschlagen, nachschmecken, drum herum verteilen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** schonend gegart

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilet-aus-den-rohr-mit-fenchel-und-zitronengras/>