

Forellenfilets mit Kartoffel-Fenchel-Gratin



- **Küche:** Deutsch, Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 1:10 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wunderschöne **sommerliche Forellenfilets mit Kartoffel-Fenchelgratin**. Saisonal passt das Gericht wie ein Handschuh für den Sommer. Frischer Fisch und warme Sommertage gehören einfach zusammen. Da kommt mediterranes Gefühl auf!

Die Forelle ist ein sehr schmackhafter lokaler Fisch mit zartem Fleisch, das aromatisch und mild schmeckt. Mit 3 g Fett pro 100 g ist das Forellenfleisch besonders fettarm. Und die Forelle ist um

jeden Preis gesund: Sie enthält viel Eiweiß sowie Kalium und Vitamin B12.

Vor allem im Sommer boomen die Fischgerichte und werden den herzhaften Fleischgerichten vorgezogen. Dieses Rezept kann als mediterranes "Crossover"-Gericht beschrieben werden. Der **mediterrane Touch** scheint für die Forellenfilets gemacht zu sein, das Aroma ist unübertrefflich. Auch wenn Forelle blau, Forellen Müllerin Art oder gegrillte Kräuterforelle, altbewährte, köstliche Gerichte sind, kann es dich manchmal etwas ausgefallener sein als Forelle Müllerin. D

Die **Saison** für Fenchel ist von September bis Oktober. Und das extravagante Aroma des Fenchels passt wunderbar zu Fischgerichten. Das Kartoffel-Fenchel-Gratin zu den Forellenfilets ist ähnlich einem Auflauf einfach zuzubereiten. Neben Forellen, passt Fenchel in Form einer köstlichen Sauce auch wunderbar zu gegrilltem Wolfsbarsch und Dorade. Oder einfach wie hier als cremig-leichtes Gratin.

[methods]

Zutaten

- 8 Bachforellenfilets ca. 180 - 200 g (Die Gräten in der Mitte des Filets entfernen, das Filieren erledigt ihr Fischhändler gerne)
- Saft 1 Zitrone
- 600 g Fenchelknollen ohne Strunk, geputzt, gewaschen, gehobelt oder in dünne Streifen geschnitten, Fenchelgrün gehackt
- 2 geschmackvoll, säuerliche Äpfel, (150 g) geschält, entkernt, in dünnen Spalten
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 500 g Kartoffeln, in dünnen Scheiben gehobelt
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml trockener Weißwein
- 200 ml flüssige Sahne
- 4 El Tafel - Meerrettich
- 2 - 3 El Butter
- 2 El Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Forellenfilets - Die besten Rezepte zum Kochen

Im Sommer boomen Fischgerichte. Forellen eignen sich auch hervorragend **zum Grillen**. Im Allgemeinen eignen sich alle **fettreiche Fische mit festem Fischfleisch besonders gut für den Grill**. Neben der Forelle sind Lachs, Brasse und Wolfsbarsch wunderbar. Aber auch Thunfisch, Makrele und schwerer Fisch lassen sich auf dem Grill leicht zubereiten. Im Blog-Beitrag "Fisch vom Grill, Wie man Lachs grillt, Dorade & Co" erfahren Sie alles über das Fischgrillen.

Nun zu den Forellen. Ob gegrillt, gebraten, geschmort oder als Suppe, Forellen können unglaublich vielseitig sein. Hier sind ein paar **Rezept-Ideen und Vorschläge**:

Etwas besonderes, regionales mit geräucherter Forelle: Schaumsuppe aus geräucherter Forelle mit frischem Dill

Eine **köstliche weiße Sauce** passt neben der Forelle auch zu weiteren gedünsteten Süßwasser-Fischen wie Zander, Karpfen, Rotbarsch, Schellfisch und Scholle : Eine feine, leichte Brunnenkressesauce

Für die **Spargelzeit**: Forellenfilet in Mandelbutter mit gerösteten, grünen Spargelspitzen

Lecker mit **Bärlauch** und schnell und einfach zubereitet: Gebratenes Forellenfilet mit Mandeln und Bärlauchsoße

Modern mit tollen Zutaten: Forellenfilet in Meerrettichkruste mit Prosecco-Schaum auf Kräuterpüree

Bei GekonntGekocht finden Sie die unterschiedlichsten Fischgerichte für jeden Geschmack. Von einfacher, guter bürgerlicher Küche und traditionellen Rezepten über moderne, ausgefallene Rezepte bis hin zu hochwertigen, edlen Fischgerichten - hier finden Sie alles, was das Herz der Fischliebhaber höher schlagen lässt.....

Rezeptart: Fischgerichte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Tags:** Fenchel, Fischgerichte, forelle, Forellefilets, gratin, kartoffelgratin, saisonal, sommerlich

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)800
- KH (g)33
- Fett (g)36
- Eiweiß (g)80
- Ballast (g)12

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilets-fenchel-gratin/>