



Forellenfilets mit Ofen - Fenchel und Senf - Dill - Sauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit „mediterraner Note“, und charaktvoller Sauce, einfach und schnell gemacht

Zutaten

- 4 Forellenfilets, geräuchert
- 2 - 3 junge Fenchelknollen, nach Größe
- 4 El Olivenöl
- Etwas Pernod
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Senf - Dill - Sauce:
- 1 hartgekocht Eigelb, durch ein Küchensieb gestrichen
- 3 El frischer, gehackter Dill
- 2 El gutes Olivenöl
- 2 El körniger Senf
- 1 Becher saure Sahne
- 2 El Crème fraiche
- Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle, ev. 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf höchste Stufe Oberhitze vorheizen.

Schritt2

Den Fenchel putzen, waschen, äußerliche braune Stellen entfernen. Über den Strunk in dünne Scheiben schneiden,

Schritt3

das Fenchelgrün hacken. (Für die Garnitur zurück lassen)

Schritt4

Das flache Backblech mit Olivenöl einstreichen und die Fenchelscheiben nebeneinander verteilen.

Schritt5

Mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen, etwas Pernod darüber träufeln und reichlich mit Olivenöl bestreichen.

Schritt6

Für ca. 18 - 20 min. backen.

Schritt7

In der Zwischenzeit, das durchgestrichene Eigelb mit dem Senf, Öl und den Gewürzen glatt rühren. Saure Sahne, Creme fraiche und den Dill unterheben, pikant nachschmecken.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Mit den Fenchelscheiben einen Vorspeisenteller auslegen und das gehackte Fenchelgrün darüber streuen.

Schritt10

Die Forellenfilets in noch gut erkennbaren, in großen Stücken, dekorativ darüber anrichten.

Schritt11

Etwas von Senf - Dill - Sauce darüber träufeln, den Rest extra reichen. Dazu knuspriges Baguette geben.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** Mit

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/forellenfilets-mit-ofen-fenchel-und-senf-dill-sauce/>