

Lachsforelle mit gebratenem Fenchel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 27m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '27', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mediterran, delikat, was für ein tolles Bild, einfach und schnell zu kochen.

Zutaten

- 700 g Lachsforellenfilet mit Haut, entgrätet, küchenfertig
- 2 frische Fenchelknollen, gewaschen, geputzt in 0,5 cm dicken Scheiben
- 250 g schwarze Sepia Spagetti
- 12 Bio - Zitronen oder Limonen
- Abrieb 1 Bio - Zitrone
- Filets von 2 Orangen
- 2 - 3 El schwarze Oliven, gehackt
- 1 - 2 Tl eingelegter rosa Pfeffer
- 1 kleine Hand frische Zitronenmelisse in dünnen Streifen
- 3 El gutes, kalt gepresstes Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Die Lachsforellenfilets zunächst prüfen, ev. Gräten ziehen, unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, flach auslegen.

Schritt4

Die Zitrone zur Hälfte abreiben, auspressen und mit dem Olivenöl verrühren, den Fisch ca. 15 min.

marinieren

Schritt5

Die Oliven grob hacken, Zitronenmelisse waschen, in Streifen schneiden.

Schritt6

Die Orangen zwischen den einzelnen Segmenten filieren, den austretenden Saft verwahren.

Schritt7

Den Fenchel waschen und putzen, ev. die äußere Schicht entfernen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Schritt8

Schritt9

Der Ansatz:

Schritt10

In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl die Fenchelscheiben von beiden Seiten anbraten, mit dem Orangensaft ablöschen.

Schritt11

Bei schwacher Hitze leise 2 - 3 min. reduzieren lassen, dann die Orangefilets dazu geben, nur noch etwas erhitzen.

Schritt12

Die Forellenfilets aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in heißem Olivenöl, zunächst auf der Haut von beiden Seiten ca. 4 min. braten, dann salzen und pfeffern.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Zeitgleich die Sepia Spagetti nach Packungsanweisung „bissfest“ kochen, danach abgießen und sofort anrichten.

Schritt15

Das Fenchel - Orangengemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, darüber die Lachsforellenfilets placieren.

Schritt16

Mit den Melissestreifen, den gehackten Oliven und roten Pfefferkörnern bestreut, zu Tisch geben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** lachsforelle

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsforelle-mit-gebratenem-fenchel/>