

Jacqueline Amirfallah
Forellenfilet mit Fenchel-Orangen-Salat**Mittwoch, 26. Juli 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Leichte Küche, Mediterran

Zutaten:

1	Bio-Orange
2 EL	Zucker
3	Fenchelknollen
1	Bio-Zitrone
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
4 EL	Olivenöl
2	Schalotten
150 g	Crème fraîche
4	Forellenfilets mit Haut á ca. 120 g
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.
2. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.
3. Die Streifen ein weiteres Mal in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen.
4. Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut aufbewahren. Den Fenchel fein schneiden (das funktioniert mit einem Gemüsehobel am einfachsten).
5. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Beiseite gelegtes Fenchelkraut fein schneiden.
7. Fenchelsamen mörsern.
8. Den gehobelten Fenchel mit dem Abrieb und etwas Saft der Zitrone, etwas Salz und gemörsertem Fenchelsamen würzen. 2 EL Olivenöl und das feingeschnittene Fenchelgrün ebenfalls untermischen.
9. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
10. Die Schalotten schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
11. Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.
12. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
13. Fenchelsalat auf Teller geben, die Orangenfilets und Orangenschalenstreifen darüber geben. Fischfilet anlegen und je einen Klecks der Schalotten-Crème fraîche dazugeben. Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion: 375 kcal/ 1560 kJ
13 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 28 g Fett