



Zutaten:

- 1 Lachsforelle
- 1 Möhre(n)
- 1 Fenchel
- 4 Knoblauchzehe(n)
- Olivenöl
- 2 Zitrone(n)
- 2 EL Dill
- 2 EL Thymian
- 10 Cocktailtomaten
- 2 Zwiebel(n), rot
- Salz & Pfeffer



Le Creuset
Bratreine in
ofenrot



Sautoir mit
Griffen Chrom
Noir aus der Kupfermanufaktur
Weyersberg



Skeppshult
Pfeffermühle



Skeppshult
Salzmühle



Skeppshult
Pfeffer- &
Kräutermühle
Swing in buche



Emile Henry
Papilloteform in
granatapfel



GRAEF
Zerkleinerer in
schwarz



KitchenAid
Zerhacker in
schwarz



Global G-11R
Yoshikin
Fischmesser 25
cm



Continenta
Schneidebrett
aus Gummibaum
Stirnholz mit 3
Schubladen

1

Die Lachsforelle waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem Fischmesser mehrmals einschneiden. Den Fisch in eine Papilloteform bzw. in einen Bräter geben. Mit einer Saftpresse eine Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln. Mit frischem Salz sowie Pfeffer würzen.

2

Die Möhre mit einem Sparschäler schälen und mit einem Kochmesser in Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle ebenfalls in Scheiben schneiden.

3

Die Zwiebel mit einem Kochmesser oder Zerhacker fein zerkleinern. Die Knoblauchzehen pressen und den Dill fein hacken.

4

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Inzwischen die Schale der zweiten Zitrone mit einer feinen Reibe abreiben und die Zitrone ebenfalls mit der Saftpresse auspressen.

5

Die Kräuter, die Zwiebel, die Zitronenschale und den Zitronensaft mit 6 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Die Masse in die Einschnitte des Fisches träufeln. Ist noch etwas von der Masse übrig, dann das Möhren-Fenchel Gemüse einmal darin gut schwenken.

6

Die Lachsforelle im Bräter behalten oder direkt auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit dem Möhren-Fenchel-Gemüse um den Fisch legen. Im vorgeheizten

Backofen auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten garen (je nach Größe der Lachforelle auch etwas länger).

Wer der Lachsforelle ein intensiveres Aroma von Fenchel und Möhre verleihen möchte, der kann das Gemüse auch klein hacken und mit der Zitronen-Kräuter-Öl-Masse in die Einschnitte der Forelle träufeln.

Wer es nicht ganz so zitronig und knoblauchig mag, der kann auch nur die Hälfte von beiden nehmen. Oder die angegebene Menge an Zitronen und Knoblauch auf 2-3 Lachforellen verteilen.

Als Beilage von Fischgerichten eignen sich am besten Salzkartoffeln. Sie lassen dem Fisch geschmacklich genug Raum und sind zusätzliche Sattmacher. Auch Kroketten oder Kartoffelpüree eignen sich gut als Beilage. Wer möchte kann auch noch einen frischen Salat dazu reichen.