



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

Juni 2017

Regenbogenforelle mit Kräuterkruste, Salzkartoffeln und lauwarmem Gurken-Fenchel-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Fjordkrone Regenbogenforellen (TK, 1000 g)
- 1 unbehandelte Zitrone
- je 1 Bund Kerbel, Dill, Petersilie
- 2 EL Semmelbrösel
- 50 g weiche Landfein Butter
- 40 g Villa Gusto Parmesan, fein gerieben
- 600 g kleine Kartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 Gurke
- 3–4 EL weißer Balsamico
- ca. 150 ml Villa Gusto Olivenöl
- 1/2 TL Fenchelsamen
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Regenbogenforellen auftauen lassen, mit klarem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Zitrone waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Für die Kräuterkruste den Kerbel, Dill und die Petersilie sehr fein hacken und mit den Semmelbröseln und dem Parmesan in eine kleine Schüssel geben. Die Butter dazu geben und am besten mit den Händen verkneten, sodass eine Art Paste entsteht. Die Forellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Bauchöffnungen mit den Zitronenscheiben füllen. Die nach oben liegenden Seiten der Forellen mit der Kräuterpaste bedecken, mit den Fingern ein bisschen andrücken. Kopf und Flossen dabei aussparen. Bevor die Forellen in den Ofen gehen, einen Schuss Olivenöl darüber geben und schließlich ca. 20 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen und in Salz-

wasser kochen. Für den Salat den Fenchel teilen, den Strunk heraus schneiden und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel in einer Pfanne mit Olivenöl in 2–3 Minuten leicht anschwitzen, die Gurkenscheiben ebenfalls dazu geben. Die Fenchelsamen in einem Mörser zerkleinern und mit in die Pfanne geben. Den Balsamico dazu gießen, alles einmal durchschwenken und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack noch mal einen Schuss Olivenöl dazugeben. Die fertigen Kartoffeln abgießen. Die Forellen aus dem Ofen nehmen und einen kurzen Moment ruhen lassen. Die Forelle mit den Kartoffeln und dem Salat zusammen servieren.

Guten Appetit!