



Zarte Lachsforelle aus dem Ofen auf aromatischem Fenchelbett mit Dill-Senf-Kartoffeln

Meine zarte Lachsforelle aus dem Ofen gart sanft auf einem Bett aus frischem Fenchel und Bio-Zitronen, wodurch das Fleisch herrlich saftig und feinaromatisch bleibt. Kombiniert mit samtigen Kartoffeln in einer schnellen, cremigen Dill-Senf-Soße zauberst du ohne Küchenstress ein echtes Highlight auf den Tisch. Gelingsicher, spektakulär im Anblick und unfassbar lecker!

Kochutensilien

- Backblech
- Topf

Zutaten

Für die Lachsforelle

- 1 ganze Lachsforelle ca. 900 g bis 1 kg, ausgenommen & geschuppt
- 2 Knollen Fenchel
- 2 unbehandelte Bio-Zitronen
- 1 Bund frische glatte Petersilie
- 1 TL Fenchelsamen
- Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl zum Beträufeln und Einreiben

Für die Dill-Senf-Kartoffeln

- 500 g Kartoffeln vorwiegend festkochend bis festkochend
- 80 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 10 g Butter
- ½ EL Weizenmehl
- ½ TL Dijonsenf
- 4 Stiele frischer Dill
- Salz Pfeffer & 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss



Zubereitung

Schritt 1: Ofen vorheizen & Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 bis 25 Minuten garkochen.

Schritt 2: Lachsforelle & Fenchel-Zitronen-Füllung vorbereiten

Die Lachsforelle gründlich unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Den Fisch innen und außen mit Meersalz und Pfeffer würzen sowie rundherum leicht mit Olivenöl einreiben. Den Fenchel waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Zitronen abwaschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen.

Schritt 3: Fisch füllen & im Ofen garen

Fenchelstreifen, Zitronenscheiben und Petersilie mit etwas Olivenöl vermischen. Den Bauchraum der Lachsforelle großzügig damit füllen. Den restlichen Fenchel und die übrigen Zitronenscheiben auf einem Backblech als Bett verteilen und die gefüllte Lachsforelle darauflegen. Mit den Fenchelsamen bestreuen, nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 20 bis 25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen. *(Bei einer größeren Lachsforelle über 1 kg die Garzeit um wenige Minuten verlängern).*

Schritt 4: Samtige Dill-Senf-Soße zubereiten

Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. In einem kleinen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und aufschäumen lassen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen abwechselnd Gemüsebrühe und Sahne zugießen. Die Soße etwa 2 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Dijonsenf kräftig abschmecken.

Schritt 5: Anrichten & Servieren

Den frischen Dill zupfen und fein schneiden. Die vorbereitete Soße vorsichtig unter die warmen Kartoffeln rühren, in eine Schüssel füllen und mit dem frischen Dill bestreuen. Die Lachsforelle aus dem Ofen holen, filetschonem filetieren (Haut und Flossen entfernen) und zusammen mit dem geschmorten Fenchelgemüse und den Senf-Kartoffeln auf Tellern oder einer Servierplatte anrichten.