Rezept

Fischfilet-Fenchel-Auflauf

Ein Rezept von Fischfilet-Fenchel-Auflauf, am 28.04.2024

Zutaten

2	Fenchelknollen (600 g)
	Salz
300 g	Seelachsfilet (frisch oder TK, aufgetaut)
3 EL	Olivenpaste (Tapenade)
	Auflaufform
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
200 g	Feta
	Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Fenchelhälften längs in Streifen schneiden. In die gefettete Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln und kräftig salzen und pfeffern.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Seelachs salzen und pfeffern und auf das Fenchelbett legen. Feta mit einer Gabel zerkrümeln, mit der Olivenpaste vermengen und auf dem Seelachs verteilen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. überbacken und auf zwei Tellern servieren.