Rezept

Forelle in der Folie mit Fenchel

Ein Rezept von Forelle in der Folie mit Fenchel, am 21.08.2025

Zutaten

- **2** zarte Fenchelknollen
- Salz, frisch gemahlener Pfeff er
- **2 TL** Butter
- **ca. 1 m** Bratschlauch
- **2** Forellen (je ca. 300 g, frisch oder TK und aufgetaut)
- **1** kleine Bio-Zitrone
- **150 ml** Gemüsebrühe (Instant)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Fenchelknollen längs teilen, einen Teil des Strunks keilförmig herausschneiden und die Hälften in dünne Spalten schneiden.

2. Die Forellen innen und außen waschen und trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Jeweils 1 TL Butter und ein paar Zitronenscheiben in jeden Fischbauch geben.

3. Den Bratschlauch in zwei 50 cm lange Stücke teilen, die Folienbänder noch einmal auseinanderschneiden. Je die Hälfte des Fenchels in jedem Bratschlauch verteilen und einen Fisch darauf legen. Den Bratschlauch an einer Seite mit dem Folienband zubinden. ½ TL gekörnte Gemüsebrühe in 150 ml heißem Wasser auflösen und je die Hälfte in den Bratschlauch geben. Den Schlauch auf der anderen Seite ebenfalls zubinden.

4. Die Fische nebeneinander auf das Blech legen, in den Ofen schieben (Mitte) und ca. 25 Min. garen. Die Folie bläht sich auf, und Fisch und Gemüse garen sanft im Dampf, der sich im Schlauch bildet.

5. Um zu sehen, ob die Fische gar sind, die Rückenflosse herausziehen (das geht auch durch die Folie). Die Flosse löst sich ganz leicht? Dann das Blech herausnehmen und die Folien aufschneiden (Vorsicht, heißer Dampf!). Die Forellen mit einem Pfannenwender auf zwei Teller heben. Das Fenchelgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu anrichten. Mit dem Fenchelgrün garnieren.