

Rezept

Lachsforelle mit Würzöl

Ein Rezept von Lachsforelle mit Würzöl, am 14.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Bio-Orange | 1 getrocknete Chilischote |
| 1 TL Fenchel- oder Anissamen | 1 TL schwarze Pfefferkörner |
| 4 EL geschmacksneutrales Öl | 2 TL frisch gepresster Zitronensaft |
| mittelgrobes Salz | je 1 Prise Zimtpulver und gemahlene Nelken |
| 800 g Lachsforellenfilets (mit Haut) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 180 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Chilischote, die Fenchel- oder Anissamen und Pfefferkörner in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Minuten rösten, in den Mörser geben und so fein wie möglich zerstoßen. Die Gewürzmischung mit Orangenschale, dem Öl, dem Zitronensaft, Salz, Zimt- und Nelkenpulver verrühren.

3. Mit den Fingern über die Fischfilets streifen. Falls Gräten zu spüren sind: Mit einer Pinzette fassen und langsam aus dem Fischfleisch ziehen. Fisch waschen, trocken tupfen, mit der Haut nach unten aufs Blech legen und das Würzöl gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 10-12 Minuten garen, bis das Fischfleisch nicht mehr glasig ist. Kurz stehen lassen, dann ofenheiß servieren.