

Rezept

Marinierte Forellenfilets

Ein Rezept von Marinierte Forellenfilets, am 19.12.2025



Zutaten

1 Fenchelknolle	2-3 EL Zitronensaft
5 EL Öl	Salz
Pfeffer	2 Orangen
4 geräucherte Forellenfilets	1 EL Honig
50 ml Orangensaft	1 EL rosa Pfefferkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Das Fenchelgrün beiseite stellen. Den Fenchel putzen, waschen und den Strunk entfernen. In hauchdünne Scheiben schneiden – am besten mit der Brotmaschine – und sofort mit Zitronensaft beträufeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin 2 Min. braten. Mit 1 EL Zitronensaft und 100 ml Wasser ablöschen, zugedeckt 3-4 Min. dünsten. Salzen und pfeffern.

2. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Filets vorsichtig aus ihren Trennhäutchen schneiden. Die Hälfte des Fenchels in eine gut schließende Frischhaltebox geben. Darauf die Forellenfilets, den restlichen Fenchel und die Orangenfilets schichten. 3 EL Öl, Honig und Orangensaft verrühren, mit Salz abschmecken und darüber gießen. Die Box verschlossen mindestens 1 Std. kühl stellen.

3. Fenchel, Fisch und Orangen auf einer Platte arrangieren. Mit rosa Pfeffer und Fenchelgrün bestreuen.