

Rezept

Saibling in Folie auf Tomaten-Fenchel-Gemüse

Ein Rezept von Saibling in Folie auf Tomaten-Fenchel-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

3 Fenchelknollen (etwa 750 g)	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
2 TL Fenchelsamen	50 ml trockener Weißwein oder Noilly Prat (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 EL Anislikör (z. B. Sambuca) nach Belieben	Salz und Pfeffer
250 g Cocktailtomaten	4 Saiblinge oder Forellen (je etwa 340 g)
2 EL Zitronensaft	2 EL entsteinte Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen und putzen, zartes Grün beiseitelegen. Fenchel der Länge nach vierteln, vom Strunk befreien und quer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch im Öl mit den Fenchelsamen bei starker Hitze 3-4 Min. unter Rühren braten. Mit dem Wein und dem Likör ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und offen weitere 2-3 Min. garen.
3. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Fische waschen und abtrocknen, innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. 4 große Bögen Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten (glänzende Seite nach oben). Etwas Fenchel darauf verteilen, die Fische darauflegen und mit dem übrigen Fenchel, den Tomaten und den Oliven bedecken. Fenchelgrün darüberstreuen. Die Folie über den Fischen zusammenklappen und an den Enden gründlich verschließen.
5. Die Folienpäckchen auf dem Rost über dem Backblech in den Ofen (Mitte, Umluft 200°) schieben und den Fisch etwa 25 Min. garen. Zum Servieren mit den anderen Zutaten und der Flüssigkeit auf vorgewärmte Teller geben. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln oder knuspriges Weißbrot.