



WELS MIT KRÄUTERKRUSTE UND FENCHEL

Zutaten

- 🍴 135 g Wels
- 🍴 300 g Fenchel
- 🍴 1 Zitrone
- 🍴 1 EL Dill (frisch)
- 🍴 1 TL Estragon
- 🍴 1 EL Minze (frisch)
- 🍴 1 Prise Salz
- 🍴 1 Prise Pfeffer
- 🍴 1 EL Olivenöl



Zubereitung

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fenchel putzen und längs vierteln. In kochendem Wasser kurz blanchieren, um die Garzeit im Ofen an die des Fisches anzupassen.

Von der Zitrone etwas Schale abreiben, aus einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.

Dill und Minze waschen, trocknen und fein hacken. Zusammen mit dem Estragon, der Zitronenschale und dem Zitronensaft unter das Öl rühren.

Das Fischfilet in eine Auflaufform legen und mit der Kräuter-Öl-Marinade bestreichen. Die Fenchelstücke und Zitronenscheiben dazu geben.

Bei ca. 180 °C im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen. Der Fisch ist gar, wenn das Fleisch nicht mehr glasig aussieht.

Rezeptvariation

Die Zitronenscheiben können auch durch einige Kumquats (Zwergorangen) ersetzt werden. Diese haben einen angenehm herben Geschmack und verleihen dem Gericht eine besondere Note.

gesund + aktiv informiert

Der Wels ist ein Süßwasserfisch, der bevorzugt in großen Flüssen und Seen lebt. Er enthält viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

