

Zum Start ins Neue Jahr:

Ganze Forelle in Orangen-Basilikumbutter auf Tomaten-Fenchelgemüse

Zutaten für 2 Portionen

Fisch:

2 Bachforellen
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 Ei Öl
1 Orange
1 Zweig Basilikum
60 g Butter

Gemüse:

2 Ei Öl
1 rote Zwiebel
1 Fenchel
40 g Butter
Salz, Pfeffer, Zucker
2 cl Pernod
1 Fleischtomate

Zubereitung

Fisch

Mit dem Öl, der Zitrone und dem Knoblauch ein Gewürzöl herstellen. Die Forellen damit innen und außen einstreichen und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Die Orangenschale über die Butter reiben, danach schälen, in Scheiben schneiden und vierteln.

Die Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Zitrone in die Forellen geben und mit etwas Backpapier verschließen. Die Forellen auf das Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 160°C 12 Minuten backen. In den letzten beiden Minuten der Backzeit die Orangenstücke und die Butter zugeben

Gemüse:

Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Fenchel (ohne Strunk) in Streifen schneiden. Die Fleischtomate waschen, den Strunk entfernen und grob würfeln.

Die Zwiebeln und die Fenchelstreifen in einer Pfanne kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und weich dünsten. Zum Schluss mit dem Pernod verfeinern und auf einer Platte anrichten. Nun die Forellen auf die Platte heben, mit der Orangenbutter übergießen und den Basilikum darüber zupfen. Als Beilage eignen sich Butterkartoffeln genauso wie Reis.

Guten Appetit wünscht