

## Lachsforelle in der Folie

für 4 Personen

Backofen auf 180 Grad vorheizen

Lachsforellenfilets (ca. 600 g) waschen, trocken tupfen und auf Gräte kontrollieren. Falls nötig, Gräte entfernen.

Die Filets auf beiden Seiten mit Pfeffer und Meersalz würzen.

1 große Fenchelknolle putzen, waschen und längs halbieren, Strunk heraus-schneiden, Grün entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

F	heißer Topf oder Pfanne	
E	wenig Olivenöl	erwärmen
E	Fenchelscheiben	anbraten und knackig dämpfen würzen mit:
M	frisch gemahlener Pfeffer	
W	Salz nach Belieben	und mit
H	1 Schuß Weißwein	ablöschen

Ein großes Stück Alufolie auslegen.  
Fenchel darauf verteilen und Fischfilet darauf legen.

H                      Saft einer Zitrone                      über dem Fisch ausdrücken

Die Enden der Alufolie über dem Fisch fest zusammenfalten.  
Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 12Minuten garen.

Alupäckchen auf eine Platte legen und erste am Tisch öffnen.

### Varianten:

Andere Fischfilets nehmen

Statt Fenchel wahlweise Spargel, Frühlingszwiebeln, Bundkarotten in feinen Streifen nehmen

Zitrone in Scheiben auf den Fisch legen und gehackten Dill darüber streuen

Orange in Scheiben auf den Fisch legen und frischen Thymian darüber streuen