

Räucherforelle mit Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Portionen

600 g Fenchel	4 geräucherte Forellenfilets	4 EL Olivenöl
3 Orangen	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Walnusskerne	2 Frühlingszwiebeln	3 Stängel Minze

Den Backofen auf 40 °C Umluft vorheizen. Den Fenchel waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen in dünne Streifen schneiden oder hobeln und in einer großen Schüssel beiseite stellen.

Die Forellenfilets in einer flachen Auflaufform oder auf einem tiefen Teller nebeneinanderlegen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. 1 Orange halbieren und 1 Hälfte über den Filets auspressen. Den Fisch mit dem Fenchelgrün bestreuen. Den Teller mit Frischhaltefolie abdecken und das Forellenfilet im Ofen 10-15 Minuten leicht erwärmen.

Aus den restlichen 2 Orangen die Filets herausschneiden. Dazu die Schale oben und unten abschneiden. Entlang der Rundung mit einem scharfen Messer von oben nach unten die Schale mitsamt dem Weißen wegschneiden. Die Orange in die Hand nehmen, die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und über dem Fenchel verteilen.

Den restlichen Saft aus dem Orangenresten über dem Fenchel auspressen. Fenchel und Orangenfilets mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchmischen und eine Weile durchziehen lassen.

Währenddessen die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Salat noch einmal durchmischen. Die lauwarmen Forellenfilets darauf anrichten und das Ganze mit den Frühlingszwiebelringen, der Minze und den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Frank Rosin am 16. Dezember 2016