

Lachsforelle mit Wildreis und Fenchel (2 Personen)

730 gr	Lachsforelle
200 gr	Wildreis-Mix
2	Fenchel

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 100 Grad vorheizen.
2. Lachsforelle innen mit Zitrone ausreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Lachsforelle füllen mit etwas Dill, 3 Rosmarin Blätter und Creme Fraiche.
4. Lachsforelle im Dampfgarer, Stufe 17 bei 99 Grad 35 Min. garen
5. Wildreis zubereiten in kochendem Wasser, 1 kleine geschälte Zwiebel begeben ca. 18 Min. kochen.
6. Fenchel rüsten und 10 Min anbraten in Erdnussöl.
7. Ablöschen mit Noilly Prat.
8. Mit Butter und Käse gratinieren.

DAZU PASST

- Wildreis-Mix

TIP

- Lachsforellen haben sehr kleine Schuppen und müssen deshalb nicht entschuppt werden.