



# Filet von der fränkischen Lachsforelle

mit Zitronen-Olivenöl-Soße,  
gebratenem Gartengemüse und Ofenkartoffeln



## Zutaten für vier Personen

### Forellenfilets

4 Lachsforellenfilets à 120 g  
1 EL Petersilienpesto  
1 Zweig Rosmarin

### Zitronen-Olivenöl-Soße

Saft einer Zitrone  
½ TL mittelscharfer Senf  
etwas Fenchelgrün  
10 EL natives Olivenöl extra

### Pfannengemüse

1 [Fenchelknolle](#)  
je 2 Karotten, Zucchini, Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe mit Schale  
Schale einer halben Zitrone  
16 Kirschtomaten  
1 kleines Bund Blatt Petersilie

### Ofenkartoffeln

8 mittelgroße Kartoffeln  
2 Tomaten  
1 Schalotte  
1 TL getrockneter Oregano  
2 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
natives Olivenöl extra



### Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



### Zubereitung

Zunächst Tomaten und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, etwas Salz und Pfeffer mit dem Thymian auf den Boden der Form geben. Die gewürfelte Schalotte mit den Tomaten in die Form geben, mit Oregano bestreuen.

Kartoffeln schälen, halbieren und auf die Tomaten legen; mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 35 Minuten im 180° heißen Backofen garen.

Für das Pfannengemüse das Grün der Fenchelknolle beiseite legen, die Knolle halbieren und der Länge nach in Scheiben schneiden. Karotten und Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse leicht anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer. Die ungeschälte Knoblauchzehe leicht andrücken, zusammen mit der dünn abgeschälten Zitronenschale zum Gemüse geben und alles kurz weitergaren. Zum Schluss die Kirschtomaten und die Blattpetersilie unter das Gemüse heben und nochmals abschmecken.

Die Lachsforellenfilets halbieren und von beiden Seiten mit Petersilienpesto bestreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zunächst die Fischfilets auf der Hautseite knusprig anbraten, anschließend den Rosmarinzwig in die Pfanne geben, die Fischfilets wenden und in der heißen Pfanne gar ziehen lassen.

Für die Soße Zitronensaft mit dem Senf verrühren, Fenchelgrün kleinschneiden, untermischen und zusammen mit dem Olivenöl zu einer sämigen Soße verrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

### Mein Tipp

- Für dieses Rezept eignet sich auch jedes andere Fischfilet.
- Statt Petersilienpesto können Sie auch Basilikum- oder anderes Pesto verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.