

Fisch Hembsch, Severinstrasse 68-70, 50678 Köln
Tel. 0221-311646

Empfehlung des Monats:

Gefüllte Lachsforelle



Zutaten

Für 3 Personen mit gutem Appetit

- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Prisen Fenchelsamen
- Salz, Pfeffer
- 9 mittelgroße Kartoffeln (festkochende Sorte genommen, vorwiegend festkochend vermutlich besser geeignet)
- 6 mittelgroße oder 3 große Tomaten
- 6 TL Käse-Bärlauch-Brottaufstrich (alternativ lt. Rezept 30 g gewürfelten Speck)
- 80 ml Weißwein
- 80 ml Gemüsebrühe
- 1 Lachsforelle à 1 kg
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- ca. 20 g Butter

Zubereitung

1. Das Toast anrösten, in etwa 1 cm große Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin die Toastwürfel mit dem Knoblauch kross anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl erneut in der Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel mit Knoblauch und den Fenchelsamen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Ofen auf **200°C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffelscheiben in einen flachen Bräter oder die Fettpfanne des Ofens fächerförmig einlegen. Gemüsebrühe und Weißwein angießen.
5. Die Paprikawürfel vorsichtig mit dem Toast mischen. Den Fisch unter fließendem Wasser abspülen, von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt vorsichtig mit der Paprikamasse füllen. Den Rest der Füllung um den Fisch herum verteilen.
6. Die Butter in Flöckchen auf dem Fisch verteilen. Auf mittlerer Schiene **45-50 Minuten** garen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten Zubereitung + 45 Minuten Ofenzeit

Schwierigkeit: ohne Zeitdruck einfach

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Fisch Hemsch.



So dann auf dem Teller.