

# WELS MIT KRÄUTERKRUSTE UND FENCHEL

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



## Zutaten für 1 Portion:

- 135 g Wels
- 300 g Fenchel
- 1 Stück Zitrone
- 1 Esslöffel Dill
- 1 Teelöffel Estragon
- 1 Esslöffel Minze (grün)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

## ZUBEREITUNG:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fenchel putzen und längs vierteln. In kochendem Wasser kurz blanchieren, um die Garzeit im Ofen an die des Fisches anzupassen.

Von der Zitrone etwas Schale abreiben, aus einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.

Dill und Minze waschen, trocknen und fein hacken. Zusammen mit dem Estragon, der Zitronenschale und dem Zitronensaft unter das Öl rühren.

Das Fischfilet in eine Auflaufform legen und mit der Kräuter-Öl-Marinade bestreichen. Die Fenchelstücke und Zitronenscheiben dazu geben.

Bei ca. 180 °C im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen. Der Fisch ist gar, wenn das Fleisch nicht mehr glasig aussieht.