Emmen-Forellenfilet auf Fenchel-Gemüse-Bett mit Kartoffelstroh

8 Forellenfilets à ca. 80 gr

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Dill, Zitronensaft

Mehl

Butter zum braten

500 gr Fenchel

2,5 dl Rahm

Salz, Pfeffer, Noilly Prat

400 gr Bratgemüse z.B. grüne Spargeln, Karotten, farbige Pepperoni, ect.

400 Kartoffeln festkochend

Erdnussöl

Salz

Die Forellenfilets mit Pfeffer, Dill und Zitronensaft marinieren und im Kühlschrank beiseite stellen.

Fenchel Putzen und in feine Streifen schneiden. In wenig Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Noilly Prat ablöschen und zugedeckt weich-

Dämpfen. Den Rahm beifügen und zur gewünschten Konsistenz einköcheln.

Das Bratgemüse putzen und in gefällige Stücke schneiden. In separater Pfanne mit Deckel rührbraten. (Eventuell etwas Gemüsebouillon dazu geben.

Die Kartoffeln schälen und mit dem Gemüse-Hobel in feine Spaghetti schneiden. Kurz wässern und trocken tupfen. Schwimmend im Öl knusprig

backen, abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die marinierten Forellenfilets mit Salz würzen, die Hautseite im Mehl wenden und im Butter braten. Auf dem sämigen Fenchelgemüse anrichten, mit dem farbigen Bratgemüse und Kartoffel-Stroh vollenden.