Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Fenchel-Apfel-Gemüse

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Fenchel	750 g
Bio Limetten	2 St.
Olivenöl	1 EL
Senf	2 TL

Zubereitung

1.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Fenchel putzen (Grün beiseite legen), Strünke herausschneiden und Knollen in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Limetten waschen, halbieren, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, übrige Hälften auspressen. Äpfel waschen, Kerngehäuse herausstechen und Äpfel ebenfalls in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Limettensaft mischen und mit Zwiebel und Fenchel auf einem geölten tiefen Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wolfsbarsche bei Bedarf schuppen. Fische innen und außen waschen und trocken tupfen. Auf jeder Seite dreimal schräg einschneiden. Fische mit Salz und Pfeffer würzen und Limettenscheiben und die Hälfte vom Fenchelgrün in die Bauchhöhlen geben.

Brühe und Senf verrühren und über das Gemüse gießen. Fische darauf legen und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Min. backen. Übriges Fenchelgrün hacken und Fische vor dem Servieren damit bestreuen. Dazu schmecken Ofen- oder Stampfkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	107 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	3 g