



## Forellenfilets und Fenchelsauce mit Hoffrischkäse

**Das braucht man** für 10 Spießchen

- 1 kleine Fenchelknolle (geputzt und gewaschen)
- 4 EL Hofbutter
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Frühlingszwiebelringe
- 2 EL Pastis (franz. Anislikör)
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL frisch gepresster Orangensaft
- 100 ml Hofsahne
- 4 EL Hoffrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Schalotte (geschält und fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (geschält und fein gehackt)
- 200 g junge Spinatblättchen (geputzt, gewaschen und getrocknet)
- 4 Forellenfilets (à ca. 100 g, gewaschen und getrocknet)

**Und so wird's gemacht:**

Fenchelfruchtfleisch fein würfeln, Fenchelgrün beiseitelegen. 1 EL Butter mit 1 EL Öl erhitzen, Fenchel und Frühlingszwiebelringe zugeben und 4-5 Minuten andünsten. Pastis, 1 EL Zitronensaft, Gemüsebrühe, Orangensaft, Sahne und Frischkäse zugeben, salzen, pfeffern und 6-8 Minuten köcheln lassen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Spinatblättchen untermischen, alles noch einmal 3-4 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Backofen auf 150 Grad vorheizen. Forellenfilets mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 1 EL Butter mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Forellenfilets darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen, alles 4-5 Minuten garen. Fisch mit Sauce, Spinat und Fenchelgrün anrichten.

*Und als Nachspeise gibt es **Zitronen-Hofjoghurt mit Heidelbeeren**: Für 2 Personen 150 g Heidelbeeren waschen und trocknen. 2 Blatt Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. 400 g Hofjoghurt mit 50 ml Hofsaahne, 1 TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale und 3 EL Puderzucker aufschlagen, 50 g Heidelbeeren untermischen. 50 ml Hofsaahne erwärmen, Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Sahne auflösen. 2 EL Joghurt-Mix mit der Sahne-Gelatinemischung verrühren, zum restlichen Heidelbeerjoghurt geben und gut unterrühren. Restliche Heidelbeeren in zwei Dessertgläser füllen, Heidelbeerjoghurt darauf verteilen, alles für 2 Stunden kalt stellen.*