Forelle auf Gemüsebett

Zutaten für 2 Forellen

1 kleine Zwiebel	schälen, fein würfeln und in eine kleine Schüssel geben.
1 Bund Petersilie	waschen, trockenschütteln, fein hacken, zur Petersilie geben. Mit
Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb	abschmecken.
2 küchenfertige Forellen	gründlich waschen, trockentupfen, mit der Petersilien-Zwiebelmischung füllen.
250g Zucchini	waschen und in dünne Scheiben schneiden.
250 g Karotten	schälen und in feine Scheiben schneiden.
250 g Fenchel	waschen und in feine Ringe schneiden.
1 Zwiebel	schälen und in feine Ringe schneiden.
2 Knoblauchzehen	schälen und in feine Scheiben schneiden.
	Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2 EL Mehl	mit
1 TL Speisestärke	mischen und die Forellen darin wälzen. In einer Pfanne
1 EL Butterschmalz	erhitzen und die Forellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und warmhalten.
2 EL Olivenöl	zum verbliebenen Bratfett geben, erhitzen, das Gemüse zugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Mit
100 ml Weißwein	und
200 ml Sahne	ablöschen und aufkochen lassen.
1 EL mittelscharfer Senf	einrühren, mit
Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft	abschmecken. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Forellen obenauf legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten dünsten.
1 Bund Petersilie	waschen und grob hacken. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Das passt dazu: Salzkartoffeln und ein frischer Blattsalat.