

Fisch - Fenchel - Kartoffel



Rezept: 0107

Liste: 9.1.12. Hauptspeise mit Fisch

Kategorie:

Kartoffel, Gemüse, Fisch,

Quelle:

CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Kartoffeln im Salzwasser mit Schale kochen. Sie sollten weich sein aber nicht verkocht. Wasser abgießen, Kartoffel ausdampfen lassen und Pellen, dann beiseitestellen.

Beim Fenchel eventuell die äußeren Blätter entfernen und den unteren Teil vom Strunk dünn abschneiden. Die feinen oberen Blätter für ein späteres Topping zurücklegen. Die Fenchelknollen längs in Streifen von 5 mm schneiden, sodass die Scheiben nicht zerfallen. Die Kartoffeln längs in Zentimeter breite Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze und einmaligen wenden anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Sie sollten eine leichte bräunliche Farbe bekommen. Den Fenchel ebenfalls anbraten und würzen.

Die Fischfilets trocken tupfen von Gräten befreien und halbieren. Alle Stücke salzen und pfeffern, wer mag nimmt eine wenig Chilisalz. Nun die Stücke mehlieren das überschüssige Mehl gut abklopfen und in einer Pfanne mit der Butter und ein Esslöffel Olivenöl bei milder Hitze braten.

Die Teller zum Servieren im Ofen bei 60 Grad vorwärmen. Nun die fertigen Komponenten angefangen mit Kartoffel, dann Fenchel und darüber der Fisch auf die Teller geben. Das überschüssige Fett aus der Fischpfanne gießen. Die Hitze erhöhen und den Gemüsefond die Sahne angießen und um ein drittel reduzieren lassen. Ist die Soße etwa cremig geworden den Senf und die Kräuter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutatenliste für 2 Personen

500 g Kartoffeln, festkochend

500 g Fenchel

400 g Rotbarsch, 2 Filet

100 ml Sahne

70 ml Gemüsefond

2 TL Dijon Senf

1 EL Petersilie, fein geschnitten

1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

1 EL Butter

Olivenöl

Chilisalz

Salz und Pfeffer