

FISCH AUF FENCHEL SAFRAN - GEMÜSE

Zutaten

4 Personen

400 g weißes Fischfilet ohne Haut (z. B. Zander, Seelachs, Kabeljau, Dorsch oder Seeteufel),
Salz, Pfeffer, 2 EL frisch gepresster Zitronensaft, 2 Fenchelknollen, 2 Schalotten,
1 EL Olivenöl, 1 EL Zucker, 150 ml trockener Weißwein, 200 ml Fischfond (aus dem Glas),
ca. 1/2 TL Safranfäden, 150 g Obers

Fischfilet waschen, trocken tupfen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen .
Den Fenchel waschen und halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Zartes Fenchelgrün klein hacken und beiseitelegen. Fenchelhälften in dünne Scheiben hobeln. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel, und Schalotten darin anschwitzen. Gemüse mit Zucker bestreuen und ganz leicht karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen. Den Wein fast völlig einkochen lassen. Den Fischfond dazugießen und den Safran unterrühren. Alles einmal aufkochen . Den Obers dazugießen kurz aufkochen lassen und die rohen Fischfilets einlegen. Je nach Fischart ca. 5 Minuten ziehen lassen und dann das beiseitegelegte Fenchelgrün untermischen.

Als Beilage passen Reis oder Kartoffeln.