

Steinbuttfilets mit Fenchel

dg: sg

Auch mit Zander wird's sehr gut.

4 Steinbuttfilets
1 TL Fenchelsamen ganz, angequetscht
Salz & Schwarzer Pfeffer
Zitronensaft
Olivenöl, zum Anbraten

Fenchelsamen ohne Fettzugabe kurz rösten. Beiseitestellen.

Fenchelbeilage

4 Fenchelknollen
1 EL Olivenöl
1 dl Gemüsebouillon
2 Schalotten, gehackt
1 Knobli, gehackt
1 Spritzer Pastis
1 Spritzer Zitronensaft
100 g Butterwürfel, kalt

Fenchelknollen halbieren, Strunk entfernen und längs in Streifen schneiden.

Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin kurz - zu noch fester Konsistenz - anbraten. Beiseitestellen.

Schalotten und Knobli auf kleiner Flamme glasig andünsten.

Fenchelstreifen zugeben, die Gemüsebouillon zugießen. Mit Pastis, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Auf kleinem Feuer köcheln, bis der Fenchel gar, aber noch bissfest ist.

Fenchel warmstellen. Die kalten Butterwürfel mit dem reduzierten Fencheljus montieren und abschmecken.

Die Steinbuttfilets beidseitig mit Salz & Pfeffer, den Fenchelsamen und ein paar Spritzer Zitronensaft würzen.

Olivenöl in einer Bratpfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Fischfilets je 1 Minute garen.

Den Fenchel anrichten, die Fischfilets darauf platzieren, servieren.