

Red Snapper auf Fenchel

Zutaten:

für 4 Personen
4 Fenchelknollen
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zucker
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Essig
1 Esslöffel Fenchelsamen
evtl. etwas Pernod oder einen
anderen Anisschnaps
ca. 800 g Fischfilet
Salz
Mehl
Erdnussöl

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Red Snapper kommt bei uns nur selten in den Handel. Er lässt sich aber sehr gut durch Rotbarsch, Rotbarbe oder Dorade ersetzen.

1. Den Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden, bei milder Hitze im Olivenöl andünsten. Nach 3 Minuten alle anderen Zutaten außer dem Fisch - hinzufügen. In 20 bis 30 Minuten fertigkochen. Wer mag, gießt zum Schluss noch ein Schnapsglas Pernod an das Gemüse.

2. Die Filets in Rauten schneiden. Sie werden gesalzen und in Mehl gewendet. Überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die Filets braten, bis sich am Rand eine erste Bräunung zeigt. Die Hitze zurückschalten. Filets wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Dann Filets auf dem Fenchelgemüse anrichten.