

# Steinbutt auf Muscheln

## Zutaten:

für 4 Personen

1 kg Venusmuscheln  
200g Möhren  
100g Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 Fenchel à 300g  
3 Esslöffel Olivenöl  
50 ml Weißwein  
150 ml Fischfond  
3 Lorbeerblätter  
4 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer  
8 Steinbuttfiletts à 80g,  
küchenfertig, ohne Haut

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

## Zubereitung:

1. Die Muscheln in fließendem kaltem Wasser 30 Minuten wässern. Offene Muscheln aussortieren und nicht verwenden.
2. Möhren schälen und sehr fein würfeln. Schalotten und Knoblauch pellen, ebenfalls sehr fein würfeln. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden. Fenchel in 4 mm dicke Streifen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beiseite stellen.
3. Einen EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Muscheln darin kurz anbraten. Weißwein, Fischfond, Lorbeer und Thymian zugeben und zugedeckt ca. 5 bis 8 Minuten kochen lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln in ein Sieb geben, die Flüssigkeit dabei auffangen. Geschlossene Muscheln aussortieren und nicht verwenden.
4. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Mit dem aufgefangenen Muschelfond auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Steinbuttfiletts salzen, pfeffern, in die Pfanne auf das Gemüsebett setzen und ca. 10 Minuten garen. In den letzten fünf Minuten die Muscheln zugeben und darin erwärmen. Mit dem Fenchelgrün bestreuen und mit Baguette servieren.