

# Wolfsbarsch in Olivenöl, Fenchel-Gemüse, Orangen-Soße

## Für den Wolfsbarsch:

300 g Wolfsbarsch, mit Haut	2 Knoblauchzehen	1 Thymianzweige
1 Rosmarinzweige	300 ml Olivenöl	Orangenblütensalz
Fisch-Pfeffer	Pfeffer	

## Für das Fenchelgemüse:

1 Fenchelknollen	50 g Zuckerschoten	4 Kirschtomaten
50 g Butter	100 ml Orangensaft	2 EL Pernod
1 EL Orangen-Akazienhonig	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	

Fenchel halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelhälften in Spalten schneiden, etwas Fenchelgrün aufheben. Zuckerschoten diagonal halbieren, Kirschtomaten halbieren. Beides mit den Fenchelspalten in zerlassener Butter anbraten und mit Salz, Pfeffer, Honig und Safran würzen. Gemüse mit Pernod ablöschen, Orangensaft hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa sechs Minuten garen.

Olivenöl mit Thymian, Rosmarin und gehacktem Knoblauch auf circa 100 Grad erhitzen. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und in gleich große Teile teilen. Stücke in das aromatisierte Olivenöl setzen und darin langsam circa acht Minuten pochieren.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit den gegarten Fischstücken anrichten.

Unter den Orangensaft 100 Milliliter Pochieröl mixen, so dass die Sauce eine sämige Bindung bekommt. Die Sauce über das Gemüse und den Fisch verteilen. Fischstücke mit Orangenblütensalz, schwarzen Pfeffer und Fischpfeffer würzen und mit Fenchelgrün garnieren.

Christian Rombach am 28. Dezember 2015