

Fisch-Geschnetzeltes mit Fenchel

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

100 g Zanderfilet	100 g Lachsforellenfilet	100 g Forellenfilet
1 kleine Fenchelknollen	80 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 ml Fischfond	25 ml trock. weißer Wermut
25 ml Schlagsahne	Safranfäden	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Speisestärke	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Fenchel waschen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Herausnehmen, Fenchel, Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Mit Wermut ablöschen, Fischfond und Schlagsahne dazu gießen. Safran zufügen und alles bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und zur Bindung in den Sud geben. Fisch vorsichtig untermischen.

Geschnetzeltes mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.

Johann Lafer am 04. August 2022