

## Red-Snapper auf Fenchel-Gemüse

### Für 4 Personen

800 g Red-Snapper-Filets	4 Knollen Fenchel	4 EL Olivenöl
1 EL Zucker	2 EL Kräuteressig	1 EL Fenchelsamen
2 cl Anisschnaps	Öl	Mehl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden und bei milder Hitze im Olivenöl andünsten. Nach etwa drei Minuten den Zucker, den Kräuteressig und die Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. 20 bis 30 Minuten fertig garen. Nach Belieben zwei Zentiliter Anisschnaps an das Gemüse geben. Die Fischfilets in Rauten schneiden, salzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und die Filets darin scharf anbraten, bis sich am Rand eine erste Bräunung zeigt. Die Hitze reduzieren, die Filets wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die Filets auf dem Fenchelgemüse anrichten und servieren.

Horst Lichter am 20. September 2008