

# Frittierte Seeteufel-Filets mit Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

## Fisch:

500 g Filet vom Seeteufel    2 Beutel Tempuramehl    Wasser  
pflanzliches Frittieröl    Salz

## Fenchelgemüse:

2 Knollen Fenchel    2 EL brauner Zucker    0.1 l weißer Balsamico-Essig  
0.1 l Orangensaft    2 (Bio-) Orangen    Meersalz  
Pfeffer

## Fisch:

Seeteufelfilets waschen und die Häute entfernen. In etwa 3 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Das Tempuramehl nach Packungsanweisung mit Wasser zu einem dünnen Teig anrühren. Das Frittierfett erhitzen.

Die Seeteufelfilets durch den Tempurateig ziehen und im Frittierfett 3-4 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Das überschüssige Fett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## Fenchelgemüse:

Fenchelknollen säubern und den angetrockneten Boden entfernen. Das Grün hacken, die Stiele in feine Scheiben schneiden.

Die Fenchelknollen in dünne Späne hobeln. Die Orangenschale abreiben, die Filets auslösen.

Braunen Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen.

Balsamico-Essig hinzufügen und den Zucker darin auflösen.

Orangensaft hinzufügen und alles etwas einkochen. Den heißen Sud zum gehobelten Fenchel geben und gut vermengen. Das Fenchelgemüse mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb würzen. Zum Schluss die Orangenfilets, das Grün und die fein geschnittenen Fenchelstile untermengen. Das lauwarmer Fenchelgemüse mit den frittierten Seeteufelfilets anrichten.

Rainer Sass am 15. März 2020