

# Gratinierter Kabeljau mit Fenchel und Mangold

## Für 2 Portionen

1 Kabeljau	1 Fenchel	200 g Mangold
Mehl	1 Zwiebel	frischer Koriander
ca. 80 g Schafskäse	50-100 ml Weißwein	Butter
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Die Gräten sind in dem Stück Fleisch nicht vorhanden und somit kann der Fisch direkt mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Mehl gewendet werden. Das Mehl vom Fisch abklopfen und den Kabeljau mit der Fleischseite zuerst in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den Fisch wenden und weiter braten. Die Fenchelknolle halbieren und die Wurzel rausschneiden. Als nächstes eine Fenchelhälfte in dünnen Scheiben runter schneiden. Tipp:

Auch das Fenchelkraut am Ende der Wurzel kann als Gewürz verwendet werden. Dafür das Kraut von der Wurzel zupfen und klein hacken. Die Fenchelscheiben und das Fenchelkraut zum Fisch geben. Den Mangold waschen, klein schneiden und mit dem Fisch und dem Fenchel braten. Den Fisch nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und den Fisch mit der Haut nach unten in die Form legen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und etwas Schale reiben und beides zum Fisch geben. Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und auch den Koriander klein hacken. Beides zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz anschwitzen lassen. Das heiße Gemüse auf den Fisch geben. Den Schafskäse über das Gemüse bröseln und zum Schluss einen Schuss Weißwein über das Gemüse geben. Den Fisch im Ofen auf der höchsten Stufe für ca. acht bis zehn Minuten gratinieren. Den Auflauf portionsweise auf Tellern anrichten. Nach Bedarf kann Baguette dazu serviert werden.

Steffen Henssler am 27. 01. 2012