MEIN GENUSS



Zanderfilet mit Fenchelgemüse



It’s a match!

It's a match! Unsere Fenchelsamen verleihen Fischgerichten einzigartige Geschmacksnoten!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Fenchelknollen halbieren, den harten Strunk entfernen und längs in Streifen schneiden. Schalotten würfeln, Knoblauch hacken. **Fenchelsamen** in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, danach beiseitestellen.
2. Ein wenig Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Fenchelstreifen darin unter ständigem Rühren bissfest anbraten. Den Fenchel aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
3. Schalotten und Knoblauch in den Wok geben und beides auf kleiner Flamme glasig andünsten. Den Fenchel dazugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen. Mit Pastis, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und so lange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Fenchel gar, aber noch bissfest ist.
4. Die Hitze herunterschalten und die kalte Butter stückchenweise in die Sauce montieren, bis diese die gewünschte Konsistenz hat. Nach Geschmack nachwürzen. Die Zanderfilets auf der Hautseite einritzen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer, **Fenchelsamen** und ein paar Spritzern Zitronensaft würzen.
5. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Etwa **3 bis 4 Minuten** – abhängig von der Größe der Filets – braten, bis die Oberfläche des Fischs nicht mehr glasig aussieht. Danach wenden und noch mal etwa **eine Minute** lang braten.
6. Das Fenchelgemüse auf einem flachen Teller anrichten, das Fischfilet mittig mit der Hautseite nach oben darauf platzieren und mit den gerösteten Fenchelsamen bestreuen.

Zutaten

Für das Fenchelgemüse

4 Fenchelknollen
100 ml Gemüsefond
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 TL Fenchelsamen ganz
1 Spritzer Pastis
Zitronensaft
kalte Butter

Für den Fisch

4 Zanderfilets mit Haut
1 TL **Fenchelsamen ganz**
Salz, Schwarzer Pfeffer
Zitronensaft
Zum Anbraten geeignetes Olivenöl

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.04.2027.