Rezept

Fischfondue

Ein Rezept von Fischfondue, am 29.04.2024

Zutaten

- **1 kg** gemischte Fischfilets (gut schmecken Tunfisch und Schwertfisch, Lachs und Dorade, Wolfsbarsch und Rotbarben, aber auch Rotbarsch, Scholle und Kabeljau)
- **1 l** Fischfond, 1/4 l trockener Weißwein (oder noch mehr Fischfond)
- **1** Bio-Zitrone
- **2 EL** Kapern
- **100 g** Crème fraîche
- Pfeffer aus der Mühle
- **2 TL** Fenchelsamen
- **2 EL** Pinienkerne
- **1 EL** Pastis (kann man auch weglassen)
- Pfeffer aus der Mühle
- **3 TL** Sardellenpaste (aus der Tube)
- **1 Msp.** Harissa oder Sambal oelek (Chilipaste, arabisch oder asiatisch)
- Salz
- **2 EL** Zitronensaft (von der Zitrone bei der Zitronen-Kapern-Sauce)
- **500 g** Gemüse (z. B. schmecken junge Spinatblätter, Pilze, Paprikaschoten, Spargelspitzen, Zuckerschoten und kleine Möhrchen besonders gut)
- **1 TL** Pfefferkörner
- **2** Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Petersilie
- **200 g** saure Sahne
- Salz
- 1/2 kleine Fenchelknolle (mit viel Grün)
- **1** Knoblauchzehe
- **125 g** weiche Butter
- Salz
- **2** ganz frische Eigelbe (Größe M)
- **1 TL** scharfer Senf
- 1/8 l Olivenöl
- **2 TL** Zitronensaft (von der Zitrone bei der Zitronen-Kapern-Sauce)

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 mit Zeit zum Essen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1300 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets entgräten und in 1-2 cm große Würfel oder mundgerechte Rechtecke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und in den Kühlschrank stellen.

2. Das Gemüse waschen oder schälen und putzen: Spinatblätter ganz lassen. Pilze je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Spargelspitzen, Zuckerschoten und Möhren ganz lassen.

3. Dann erst mal um die Extras kümmern. Für die Sauce die Zitrone heiß waschen und die Hälfte der Schale dünn abschneiden und ganz fein hacken. Den Saft auspressen (2 EL für den Fisch und 2 TL für die Mayonnaise nehmen). Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen mit den Kapern ganz fein schneiden. Saure Sahne mit Crème fraîche verrühren. Zitronenschale und Petersilienmischung unterrühren. Etwa 1 EL Zitronensaft dazumischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Butter den Fenchel waschen und alle welken Stellen und den Strunk herausschneiden. Den Fenchel mit dem Grün schön fein hacken (geht besonders einfach, gut und schnell im Blitzhacker oder Zwiebelhacker). Fenchelsamen im Pfännchen anrösten, in den Mörser schütten und andrücken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Pinienkerne auch im Pfännchen erhitzen und goldgelb werden lassen, dann fein hacken. Die Butter mit dem Pastis mit einer Gabel vermengen. Fenchel, Fenchelsamen, Knoblauch und Pinienkerne untermischen. Die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Für die Mayonnaise die Eigelbe mit der Sardellenpaste, dem Senf und der Chilipaste mit den Quirlen vom Handrührer fein aufschlagen. Öl am Anfang Tropfen für Tropfen unterrühren. Wenn das Ganze schön cremig und sämig wird, mutiger werden und aus den Tropfen einen dünnen Strahl werden lassen. Die Mayonnaise mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

6. Und jetzt kann es losgehen. Den Fischfond mit dem Wein, den Pfefferkörnern und den Lorbeerblättern auf dem Herd heiß werden lassen. Dann in den Fonduetopf umschütten und auf das Rechaud stellen. (Gut geht auch ein Feuertopf.) Das Fischfilet und das Gemüse auf Platten verteilen und mit den Extras auf den Tisch stellen.

7. Filet und Gemüse aufspießen oder in kleine Drahtsiebchen legen und in der heißen Flüssigkeit garen. Mit der Sauce, der Butter und der Mayonnaise essen.