Rezept

Mediterranes Fischfondue

Ein Rezept von Mediterranes Fischfondue, am 29.04.2024

Zutaten

1	große Zwiebel
1	kleine Fenchelknolle
1 EL	Tomatenmark
1,2 l	Fischfond (aus dem Glas)
1	Lorbeerblatt
800 g	Fischfilet (z. B. Lachs, Rotbarsch, Seelachs)
	Saft von 1/2 Zitrone
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
150 ml	Pernod (frz. Anisaperitif, ersatzweise Fischfond mit 1/2 TL Fenchelsamen)
2 Zweige	Thymian
1 Dose	Safranfäden (0,1 g)
250 g	kleine geschälte küchenfertige Garnelen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel grob würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen und waschen, das Grün entfernen und die Knolle in grobe Stücke schneiden. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchelstücke dazugeben und unter Rühren braten, bis der Fenchel ganz leicht zu bräunen beginnt. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren ca. 1 Min. anrösten. Mit ca. 100 ml Pernod ablöschen, dann alles bei starker Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.

2. Den übrigen Pernod und den Fond dazugießen. Thymian, Lorbeer und Safran dazugeben und den Fond bei schwacher Hitze ca. 45 Min. ganz leicht köcheln lassen. Inzwischen den Fisch und die Garnelen kalt abbrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Zitronensaft mischen und mit den Garnelen auf einer Platte anrichten.

3. Die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen, danach durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Das Gemüse im Sieb mit den Händen gut ausdrücken. Die Brühe nochmals stark erhitzen und in den Fonduetopf füllen. Fisch und Garnelen auf Fonduegabeln spießen oder in Garsiebe geben und in der heißen Brühe garen. Dazu passt eine scharfe Orangen-Aioli oder ein Meerrettich-Kräuter-Dip.