Rezept

Meeresfrüchte-Fondue

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Fondue, am 29.04.2024

Zutaten

1	Fenchelknolle
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
0,5 l	1/2 l trockener Weißwein
600 ml	Fischfond (aus dem Glas)
200 g	küchenfertige Tintenfische
1	Zitrone
	Pfeffer
1	Zwiebel
3	Tomaten
2 TL	getrockneter Thymian
0,5 TL	1/2 TL gemahlener Safran
20 ml	Orangenlikör
300 g	Rotbarschfilet
200 g	rohe, geschälte Garnelen
	Salz
	Fonduesiebe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze würfeln.

2. Fenchel und Zwiebeln im Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. glasig anschwitzen. Knoblauch, Thymian, die Lorbeerblätter, die Tomatenwürfel und den Safran hinzufügen und kurz mitbraten. Alles mit Weißwein, Orangenlikör und Fischfond ablöschen, aufkochen und 15 Min. kochen lassen.

3. Das Fischfilet, die Tintenfische und Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Fischfilet in 2-3 cm große Würfel, Tintenfische in Ringe schneiden. Die Garnelen entlang dem Rücken einschneiden und den Darm entfernen.

4. Zitrone auspressen. Fisch und Meeresfrüchte mit etwas Saft beträufeln, salzen und pfeffern. Auf einer Platte anrichten.

5. Die Brühe nach Belieben durch ein Sieb in den Fonduetopf gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Auf dem Rechaud heiß halten. Fisch und Meeresfrüchte mit Fonduesieben in die Brühe halten und garen.