

Rezept

Fenchel-Fisch-Gratin

Ein Rezept von Fenchel-Fisch-Gratin, am 29.05.2023

Zutaten

400 g Seelachsfilet	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Salz	Pfeffer
300 g Farfalle-Nudeln	2 Fenchelknollen
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
4 EL Anislikör (z. B. Pernod, nach Belieben)	400 g Sahne
200 ml Milch	1 EL Currypulver
1 EL Honig	80 g frisch geriebener Parmesan
Butter für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 885 kcal

Zubereitung

1. Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Fenchel waschen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Knoblauch darin bei starker Hitze ca. 5 Min. anbraten. Nach Belieben mit Likör ablöschen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Auflaufform fetten. Sahne, Milch, Currypulver und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Fenchel mischen und in die Form füllen. Den Fisch darauf verteilen, die Sahnemilch darübergießen. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 15-20 Min. braun backen.