

Rezept

Fenchelgemüse mit Seelachs

Ein Rezept von Fenchelgemüse mit Seelachs, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Seelachsfilet	1 Zitrone
Salz	Pfeffer
2 Fenchel	1 Bund Suppengemüse
2 EL Öl	125 ml Gemüsebrühe
150 g Schmand	1 TL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen, den Fisch mit dem Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fenchel putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Das Suppengemüse ebenfalls putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einer hohen Pfanne im heißen Öl andünsten. Brühe zugießen und das Gemüse kurz weiterdünsten.

3. Schmand einrühren und die Fischfilets auf das Gemüse legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. gar ziehen lassen. Zum Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün garnieren.