Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Fischfilet mit Fenchel

Ein Rezept von Fischfilet mit Fenchel, am 22.05.2025

Zutaten

750 g	Kartoffel
3	Knoblauchzehen
	Salz
	Mehl zum Bestäuben
1 TL	Fenchelsamen
	100-200 ml Weißwein
1	Fenchelknolle
500 g	Pangasiusfilet (frisch oder TK)
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
200 ml	Fischfond (aus dem Glas)
250 g	Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, klein würfeln. Fenchel waschen, putzen, halbieren, längs in dünne Scheiben schneiden. Das Grün klein schneiden und beiseite legen. Knoblauch schälen und hacken. Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 2-3 Min. braten. Herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Fenchelsamen, Kartoffeln und Knoblauch in dem Restfett anbraten, salzen und pfeffern. Fond und Wein zugießen, offen bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen. Ca. 5 Min. vor Garzeitende Fenchel zugeben, mitgaren. Kartoffeln sollten gar, der Sud stark reduziert sein. Kirschtomaten waschen, zugeben und kurz mitbraten. Fisch auf das Gemüse legen und, falls nötig, wieder erhitzen. Mit Fenchelgrün bestreuen.