

## Rezept

# Fischfilet mit Senfkruste und Fenchel

Ein Rezept von Fischfilet mit Senfkruste und Fenchel, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>2</b> Fenchel (ca. 750 g)	<b>400 g</b> Möhren
Salz	Pfeffer
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>5 Stängel</b> Dill
<b>2 Scheiben</b> Toastbrot	<b>3 EL</b> Senf (60 g)
<b>60 g</b> Panko (japanische Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)	<b>4</b> Rotbarschfilets (à ca. 160 g)
<b>200 ml</b> heiße Gemüsebrühe	<b>150 g</b> Sahne
<b>1-2 TL</b> Speisestärke	<b>5 EL</b> trockener Wermut

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 34 g F, 37 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Fenchel putzen, waschen und der Länge nach in ca. 1 cm schmale Spalten schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Möhren putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Gemüse auf einem tiefen Backblech mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl unterrühren. Das Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dabei einmal umrühren.
2. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen, mit Fenchelgrün fein schneiden. Toastbrot fein zerbröseln und mit einem Viertel der Dill-Fenchelgrün-Mischung, Senf, Panko und übrigem Öl (5 EL) mischen. Salzen und pfeffern. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bröselmasse darauf verteilen und andrücken. Ofentemperatur auf 220° erhöhen. Sahne, Brühe, Wermut und Speisestärke verrühren, salzen, pfeffern und zum Gemüse gießen. Fischfilets daraufsetzen und alles im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Mit übrigen Kräutern bestreuen.