

Rezept

# Makrelen mit Fenchel

Ein Rezept von Makrelen mit Fenchel, am 24.04.2024

## Zutaten

8	Makrelenfilets (je ca. 85 g) ohne Haut	Salz
	Pfeffer	1 Bio-Zitrone
650 g	Fenchelknollen	6 EL Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Die Makrelenfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben, den Saft auspressen. 1 EL Saft über die Fischfilets träufeln.

---

2. Den Fenchel waschen und putzen. Den Fenchel in hauchdünne Scheiben schneiden und mit wenig Salzwasser in einen Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. dünsten, bis der Fenchel bissfest ist.

---

3. Gleichzeitig in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets darin bei starker bis mittlerer Hitze pro Seite etwa 3 Min. braten. Zwischen zwei Tellern im Backofen bei 70° warm halten.

---

4. Den Bratfond mit 2-3 EL Zitronensaft und 5 EL Fenchelsud ablöschen. Etwas einkochen lassen. Das restliche Öl mit dem Schneebesen unterschlagen und die Sauce mit Zitronenschale und nach Belieben etwas Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

---

5. Fenchel abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Fischfilets daraufgeben und mit der Zitronensauce beträufeln. Sofort servieren. Dazu schmeckt Brot am besten.