Rezept

Makrelen mit Fenchel

Ein Rezept von Makrelen mit Fenchel, am 12.10.2024

Zutaten

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