Rezept

Mediterranes Fisch-Fondue

Ein Rezept von Mediterranes Fisch-Fondue, am 31.05.2025

Zutaten

700 g	Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Lachs, Seelachs)
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2	kleine Zucchini
1	Fenchelknolle
250 g	rohe geschälte Riesengarnelen (frisch oder aufgetaute TK-Ware)
	½ Bio-Zitrone
	Salz
	je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
200 g	Möhren
	1,2 l Fischfond (Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet und Garnelen waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Etwas Zitronenschale abreiben, 2 EL Zitronensaft auspressen. Mit Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Fisch und Garnelen darin wenden und 1 Std. marinieren.

2. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Paprikaschoten in 2 cm große Stücke, Zucchini in Streifen (etwa 4 cm) und Möhren in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel längs halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Salsa verde, Tomaten-Sellerie-Dip und Orangen-Senf-Creme vorbereiten. Die Zutaten auf Platten dekorativ anrichten, die Saucen in Schälchen geben.

3. Den Fischfond mit 1 l Wasser aufkochen lassen. Einen Teil davon in den Fonduetopf gießen und auf dem Rechaud köcheln lassen. Den Rest in einem Topf auf dem Herd zum Nachgießen heiß halten. Gemüse, Fisch und Garnelen in dem Fond garen und mit den Saucen genießen.