

## Rezept

# Mediterranes Fischfondue

Ein Rezept von Mediterranes Fischfondue, am 20.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	große Zwiebel	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	kleine Fenchelknolle	<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1 EL</b>	Tomatenmark	<b>150 ml</b>	Pernod (frz. Anisaperitif, ersatzweise Fischfond mit 1/2 TL Fenchelsamen)
<b>1,2 l</b>	Fischfond (aus dem Glas)	<b>2 Zweige</b>	Thymian
<b>1</b>	Lorbeerblatt	<b>1 Dose</b>	Safranfäden (0,1 g)
<b>800 g</b>	Fischfilet (z. B. Lachs, Rotbarsch, Seelachs)	<b>250 g</b>	kleine geschälte küchenfertige Garnelen
	Saft von 1/2 Zitrone		Salz
	Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel grob würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen und waschen, das Grün entfernen und die Knolle in grobe Stücke schneiden. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchelstücke dazugeben und unter Rühren braten, bis der Fenchel ganz leicht zu bräunen beginnt. Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren ca. 1 Min. anrösten. Mit ca. 100 ml Pernod ablöschen, dann alles bei starker Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.
2. Den übrigen Pernod und den Fond dazugießen. Thymian, Lorbeer und Safran dazugeben und den Fond bei schwacher Hitze ca. 45 Min. ganz leicht köcheln lassen. Inzwischen den Fisch und die Garnelen kalt abbrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Zitronensaft mischen und mit den Garnelen auf einer Platte anrichten.
3. Die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen, danach durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Das Gemüse im Sieb mit den Händen gut ausdrücken. Die Brühe nochmals stark erhitzen und in den Fonduetopf füllen. Fisch und Garnelen auf Fonuegabeln spießen oder in Garsiebe geben und in der heißen Brühe garen. Dazu passt eine scharfe Orangen-Aioli oder ein Meerrettich-Kräuter-Dip.