

Rezept

Pfefferfisch mit Fenchel

Ein Rezept von Pfefferfisch mit Fenchel, am 14.04.2026

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 kleine Fenchelknolle (ca. 150 g) | 1 kleine Zwiebel |
| 1 TL Butter | 1 1/2 EL neutrales Öl |
| 150-200 g Fischfilet (z. B. Pangasius oder Seelachs, frisch oder TK und aufgetaut) | Salz |
| abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone | 1 TL rosa Pfeffer (Schinus) |
| | Zitronenschnitt zum Servieren |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Knolle waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften längs in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, ebenfalls längs halbieren und in Spalten schneiden.
2. Butter und 1/2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Zwiebel hineingeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. 2 EL Wasser hinzufügen und den Fenchel zugedeckt in 6-7 Min. bei schwacher Hitze weich dünsten.
3. Inzwischen das Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten salzen. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen (oder in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz darüberrollen). Mit der Zitronenschale vermischen, auf einer Fischfiletseite verteilen, gut andrücken.
4. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Das Fischfilet darin auf der gepfefferten Seite ca. 3 Min. anbraten. Dann vorsichtig wenden und in weiteren ca. 3 Min. fertig braten.
5. Das Fenchelgrün fein hacken und zum Fenchel geben, salzen. Gemüse und Fischfilet mit Zitronenschnitt anrichten.