Rezept

Saibling mit Fenchelgemüse

Ein Rezept von Saibling mit Fenchelgemüse, am 12.10.2024

Zutaten

Massaman-Sud

- **2** Schalotten
- **1** Stück Ingwer (ca. 100g)
- **50 g** Zucker
- **200 ml** Weißwein
- **2** Safranfäden
- **40 g** Massasam-Currypaste
- **2** Knoblauchzehen
- **100 g** Butter
- Salz
- **20 ml** Apfelessig
- **100 g** Sahne

Fenchelgemüse

- **2 Knollen** Fenchel
- Salz
- **50 ml** Orangensaft
- **30 ml** Olivenöl
- **200 ml** Weißwein
- Pfeffer

Saiblingfilet

- **4** Saiblingfilets (à ca. 100 g, ⊠küchenfertig)
- **20 ml** Öl
- Pfeffer
- Salz
- **50 g** Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 54 g F, 24 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Massaman-Sud: Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Butter in einem kleinen, hohen Topf schmelzen. Darin den Schalotten-Mix andünsten, Zucker dazugeben, salzen. Nach 5-8 Min. mit Weißwein und Essig aufgießen und die Safranfäden dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. auf die Hälfte einkochen.

2. Dann die Sauce durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Die Sahne und die Currypaste dazugeben und die Sauce mit dem Pürierstab durch-mixen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

3. Fenchelgemüse: Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und hacken. Die Knollen putzen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden, dann den Fenchel der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin den Fenchel andünsten, salzen. Nach und nach etwas Wein aufgießen und bei mittlerer Hitze immer wieder ein-kochen lassen. Nach ca. 10 Min. sollte der Fenchel fast bissfest sein. Dann den Orangensaft dazugießen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Den Fenchel vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fenchelgrün unterrühren.

5. Saiblingfilets: Die Saiblingfilets trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer großen Pfanne verteilen, die Filets mit der Haut nach unten hineinlegen. Die Pfanne erhitzen und die Fischfilets bei kleiner Hitze ca. 4 Min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

6. Saiblingfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen. Die Filets kurz ziehen lassen, dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchen-papier entfetten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Anrichten: Das Fenchelgemüse in die Mitte der Teller setzen, den Massaman-Sud darübergießen. Die Saiblingfilets auf dem Gemüse anrichten.