

Rezept

# Schollenfilet auf Fenchel

Ein Rezept von Schollenfilet auf Fenchel, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Schollenfilets (frisch oder TK und aufgetaut)	<b>1/2</b> Bio-Zitrone
<b>2</b> junge Fenchelknollen (ca. 300 g)	Salz
<b>2 EL</b> Butter	<b>2</b> Strauchtomaten
<b>2 EL</b> neutrales Öl	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Den Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen (oder einen Sparschäler verwenden und die Schale in feine Streifen schneiden). Den Saft auspressen und die Fischfilets damit beträufeln.
2. Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden, fein hacken und mit den Zitronenzesten und einer Prise Salz unter die Butter kneten.
3. Die Fenchelknollen putzen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, dann quer halbieren, entkernen und ohne die Stielansätze fein würfeln.
4. Eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und den Fenchel darin 3 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und 4 EL Wasser hinzufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. schmoren.
5. Die Schollenfilets trocken tupfen und leicht salzen. Die Tomatenwürfel unter den Fenchel mischen. Die Schollenfilets darauflegen und die Zitronenbutter in Flöckchen darauf verteilen. Zugedeckt in etwa 5 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.