

Rezept

Seelachs auf Fenchelgemüse

Ein Rezept von Seelachs auf Fenchelgemüse, am 30.04.2024

Zutaten

500 g Seelachsfilets	Saft von 1 Zitrone
600 g Fenchel	200 g Suppengemüse (Möhre, Lauch, Sellerie)
3 EL Rapsöl	250 ml verträgliche Instant- Gemüsebrühe
Jodsalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Seelachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Diese mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann ca. 15 Min. säuern lassen.

2. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün sehr fein hacken und beiseitestellen. Die Fenchelknolle in dünne Streifen schneiden. Das Suppengemüse waschen oder bei Bedarf schälen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bis auf das Fenchelgrün darin unter gelegentlichem Rühren andünsten. Nach ca. 5 Min. die Gemüsebrühe angießen und alles kurz weiterdünsten.

4. Die Fischwürfel salzen, auf das Gemüse legen und ca. 20 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Fisch und Gemüse mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Fenchelgrün über den Fisch streuen.