

Rezept

Skrei auf Fenchelkraut mit Wakame

Ein Rezept von Skrei auf Fenchelkraut mit Wakame, am 26.04.2024

Zutaten

2	Fenchelknollen		Salz
	Zucker	3 EL	Weißweinessig
1 Zweig	Rosmarin	2 Zweige	Thymian
1/2 TL	Fenchelsamen	1/2 TL	Koriandersamen
800 g	Skreifilets mit Haut	4	dünne Scheiben Lardo
2 EL	Olivenöl	1 EL	Noilly Prat (trockener Wermut)
1 TL	Butter	100 g	Wakame (Algen)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 17 g F, 38 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien, längs in feine Streifen hobeln und in einem Bräter mit je 1 EL Salz und Zucker sowie dem Essig vermischen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln.
2. Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian mit den Fenchel- und Koriandersamen unter den Fenchel im Bräter mischen. Den Fenchel 1 Std. ziehen lassen. Nach 45 Min. Ziehzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Dann den Fenchel im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
3. Inzwischen den Skrei waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Skreistücke salzen und auf der Hautseite mit dem Lardo belegen.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten bei großer Hitze ca. 2 Min. anbraten, wenden und in ca. 6 Min. fertig braten. Übrigen Thymianzweig zum Skrei in die Pfanne geben, den Noilly Prat und die Butter dazugeben und diese schmelzen lassen. Den Fisch in der Pfanne mit der Noilly-Prat-Butter mithilfe eines Löffels gleichmäßig übergießen.
5. Das Fenchelkraut aus dem Ofen nehmen und die Wakame-Algen untermischen, sodass diese Temperatur annehmen. Rosmarin und Thymian entfernen.
6. Die Fenchel-Algen-Mischung auf vier Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit etwas Noilly-Prat-Butter beträufelt servieren.