

Rezept

Wolfsbarsch mit Knoblauch und Fenchel

Ein Rezept von Wolfsbarsch mit Knoblauch und Fenchel, am 11.12.2024

Zutaten

2	Fenchelknollen (etwa 400 g, mit Grün)		Salz
10	Knoblauchzehen	6 Zweige	Rosmarin
4	kleinere Wolfsbarsche (je etwa 350 g)	2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle	6 EL	Olivenöl
2 TL	Fenchelsamen	50 ml	trockener Weißwein (auch mal probieren: Noilly Prat)
2 EL	Pastis (nach Belieben, Sambuca geht ebenfalls)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, Grün abtrennen und aufheben. Braune Stellen vom Fenchel abschneiden, Knollen vierteln und jeweils den Strunk heraustrennen. Den Fenchel in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.

2. In einem Topf Wasser mit Salz aufkochen, den Fenchel darin offen 2 Minuten kochen lassen. Abgießen und den Sud dabei auffangen. Vom Sud 150 ml abmessen.

3. Den Knoblauch schälen und in (knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Fische waschen und trockentupfen. Innen mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Backofen auf 100 Grad einstellen (auch bei Umluft). In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Die Fische darin nacheinander (jeweils 2 auf einmal) pro Seite in 1-2 Minuten bei starker Hitze gut anbraten. Fische nebeneinander in die Fettpfanne vom Backofen legen.

5. Das übrige Öl in die Pfanne auf dem Herd gießen, den Fenchel mit den Fenchelsamen, dem Knoblauch und dem Rosmarin darin anbraten. Mit dem Weißwein, eventuell dem Pastis und mit dem Fenchelsud ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft würzen. Die Mischung neben und auf den Fischen verteilen, die Fische im Ofen (Mitte) in etwa 30 Minuten fertig garen.