

Rezept

Wolfsbarsch mit Pernodsahne

Ein Rezept von Wolfsbarsch mit Pernodsahne, am 28.11.2023

Zutaten

1 küchenfertiger großer Wolfsbarsch (ca. 600 g)	Salz
Pfeffer	½ Bio-Zitrone
1 EL Butter	2 junge Fenchelknollen (ca. 500 g)
1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
4 EL Pernod	200 ml Fischfond (aus dem Glas)
100 g Sahne	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
1 Stück Bratschlauch (ca. 80 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Den Fisch außen und innen waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mit der Butter in den Fischbauch geben. Den Fisch in den Bratschlauch legen, an beiden Enden verschließen. Auf das Blech im Backofen legen (Mitte) und ca. 35 Min. garen.
2. Fenchel waschen, das Grün abschneiden und in kaltes Wasser legen. Die harten Stängel abschneiden und klein schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf ½ EL Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Fenchelstängel darin bei mittlerer Hitze glasig anbraten. 2 EL Pernod hinzufügen und einkochen lassen. Fischfond und die Sahne dazugeben und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
3. Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit des Fisches die Fenchelknollen längs halbieren und die Hälften längs in Spalten schneiden. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Safran darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, gelegentlich umrühren. Salzen und zugedeckt warm halten.
4. Den Fond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und bei starker Hitze sämig einkochen lassen. Den übrigen Pernod unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Filets auslösen: Dazu den Kopf entfernen und von der Oberseite die Haut abziehen. Mit einem Fischmesser (oder einer Gabel) entlang der Mittelgräte einschneiden, die beiden Filets abheben und auf zwei vorgewärmte Teller geben. Die Mittelgräte in einem Stück herausziehen, die beiden unteren Filets auslösen. Fischfilets auf dem Safranfenchel anrichten, mit Sauce überziehen. Mit Fenchelgrün garnieren.