

Fischfilet mit Fenchel in Senf-Sahne

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Fischfilet (z. B. Hoki, Lachs)
Pfeffer, Salz
2 EL Ghee (Butterschmalz)

2 kleine Schalotten gewürfelt
1 EL Rapsöl
1 große Knolle Fenchel
2 EL Tomatenflocken 9x9 mm (ersatzweise nicht eingelegte getrocknete Tomaten)
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
100 ml QimiQ-Saucenbasis (ersatzweise Sahne)
1-2 EL Aceto Balsamico Bianco
2 EL Dijon Originale
2 EL Dijon à l'Ancienne
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Fenchelknolle waschen, die grünen Blütentriebe entfernen, Knolle vierteln, die Strunkteile herausschneiden. Die Knollenviertel in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

Die gewürfelten Schalotten im Öl glasig dünsten. Die Fenchelscheiben hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen. Die Tomatenflocken hinzufügen, und alles zugedeckt zirka 10 Minuten nicht zu weich garen.

Anschließend QimiQ-Saucenbasis unterrühren, ebenso die zwei Senfsorten. Mit Aceto Balsamico Bianco, Salz, Pfeffer und Chili herzhaft abschmecken.

Die Fischfilets würzen, evtl. in Mehl wenden und in dem Ghee bei mittlerer Hitze je nach Fischart und Dicke der Filets auf jeder Seite 2-4 Minuten braten. Frisch geschroteten schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

Fischfilets mit dem Fenchelgemüse auf Tellern anrichten.

Dazu schmeckt uns ein frisch gebackenes Knoblauch-Baguette.