



KOCHREZEPTE

Zanderfilet mit Fenchel-Radicchio-Sauce

Zutaten für 2 Personen

150 g Radicchio
400 g Fenchel
2 x 150 g Zanderfilet
etwas Zitronensaft
1 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne

150 ml klare Brühe
4 TL Mehl
2 TL Wasser
1 EL Rapsöl
grobes Salz u. Pfeffer

Den Strunk und die äußeren Blätter des Radicchio entfernen. Den Kopf halbieren und in grobe Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Olivenöl in beschichteter Pfanne erhitzen, Fenchel und Pinienkerne ca. 3 Min. anbraten. Die Brühe angießen und ca. 5 Min. den Fenchel bissfest garen. 2 TL Mehl mit Wasser verrühren, zum Gemüse-sud gießen, aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Radicchio unter das Fenchelgemüse heben.

Rapsöl in beschichteter Pfanne nicht zu heiß erhitzen. Die Haut der Fischfilets leicht mit Mehl bestäuben und mit dieser Seite in die Pfanne legen. Von beiden Seiten je ca. 2 Min. braten.

Das nochmals erwärmte Gemüse auf Teller anrichten, den Fisch auflegen und evtl. mit Pfeffer und Salz aus der Mühle abschließend würzen.

Zubereitungszeit: ca. 50 – 60 Minuten

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr