

Gasthof Kreuz Traustanz

Felchenfilets mit sautiertem Fenchel und Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

8 St. Felchenfilets (á ca. 100 gr.)
600 gr. Fenchel
4 Tomaten
Petersil, Fenchelgrün
4 cl. Pernod
50 gr. Butter (oder Olivenöl)
Zitrone
Salz, Pfeffer
etwas flüssige Butter zum
bestreichen

Strunk bei den Tomaten entfernen und an der Oberseite übers Kreuz einschneiden und 1 Min. ins kochende Wasser geben. Anschließend im kalten Wasser abschrecken. Danach lassen sich die Tomaten leicht schälen und in Würfel schneiden. Fenchel in Streifen schneiden und mit Butter (oder Olivenöl) kurz anschwitzen, Tomatenwürfel dazu geben, mit Pernod ablöschen, würzen mit Salz, Pfeffer, Petersil und Fenchelgrün und beiseite stellen.

Felchen auf beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 30 cm Alufolie auslegen, mit Butter bestreichen, Felchenfilet drauflegen, das Filet mit dem Fenchel - Tomatengemüse bedecken, mit zweitem Filet abdecken, mit Butter beträufeln und in Folie einschlagen. Im vorgeheizten Rohr bei 180° ca. 10 - 15 Min. garen.

Restliches Fenchel – Tomatengemüse als Beilage reichen.

Dazu empfehle ich:

Petersilkartoffeln, Ofenkartoffeln mit Creme fraiche

Ps: Für dieses Rezept eignen sich auch hervorragend Forellenfilets, Zanderfilets, Saibling usw.

Sie können auch einem größeren Fisch wie Lachs für mehrere Personen zubereiten, dann verlängert sich jedoch die Garzeit. (Lachs mit 1 kg ca. 50 Min.)