

gebratener St.Pierre mit Fenchel a la nage



www.groebenhof.at

Zutaten: (ca. 6 Personen)

- 1 kg St.Pierrefilet ohne Haut
- Salz, Zitronensaft
- Butter zum braten

Für das Gemüse

- 3 Fenchelknollen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, gemahlene Koriander
- Safranfäden
- je 1/2 grüne, rote und gelbe Paprika
- etwas Knoblauch
- 1 kleinen Zweig Thymian
- 1/4 l Weißwein
- Fischfond
- kalte Butterstücke zum binden
- gehackte Blattpetersilie

Zubereitung:

Den Fenchel vom Grün und den Stielen befreien. Je nach Größe in ca. 12 Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke sollten noch vom Strunk zusammengehalten werden. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Fenchelstücke vorsichtig anschwitzen. Sie sollten dabei nicht auseinander fallen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Thymianzweig und eine Priese Safranfäden zugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und mit soviel Fischfond (Sie können auch Wasser verwenden, wenn Sie keinen Fischfond zur Hand haben) auffüllen, so dass der Fenchel nicht ganz bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel im Backrohr bei 160°-180°C weich dünsten. 5 Minuten bevor der Fenchel fertig ist die Paprikawürfel zugeben und den Thymianzweig entfernen. Der Sud sollte um die Hälfte eingekocht sein. Mit den Butterstücken den Fenchelsud binden

bis er eine sämige Konsistenz hat. Die Petersilie einstreuen. Den Fenchel auf einem vorgewärmten Teller zu einem Fecher anrichten und mit der Fenchelnage übergießen.

Die mit Zitronensaft und Salz gewürzten Stücke vom St. Pierre vorsichtig in Butter braten und auf dem Fenchel anrichten. Als Beilage eignet sich Reis sehr gut.